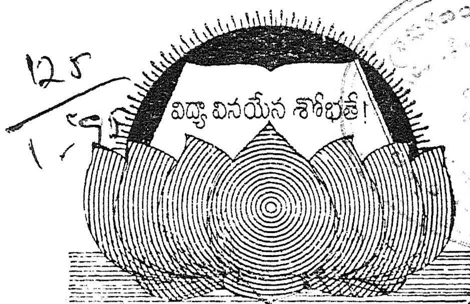
మెడికల్ బుక్

☎ : 20065

డా॥ A. ప్రభాకర బాబు,
M.B.,B.S.,F.C.I.P.
స్పెషలిస్ట్: ఎలర్జీ & సెక్స్ కౌన్సిలింగ్,
గౌరీశంకర్ థియేటర్ రోడ్,
కొత్తపేట, గుంటూరు - 522 001.





జనప్రియ పబ్లికేషన్స్
అగ్నికులక్షత్రియులవారివీధి-II, గంగానమ్మపేట, తెనాలి-1.

MEDICAL BOOK

By: **Dr. A. PRABHAKARABABU, M B.,B.S.,**

ముద్రణ :	Edition :
మార్చి, 1994.	MARCH, 1994.
అన్ని హక్కులు :	All rights reserved by :
జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,	Janapriya Publications,
తెనాలి-వారివి.	Tenali.
వెల :	Price :
రూ. 13-00.	Rs. 13-00.
ముఖ చిత్రము :	Cover Design :
వి. ఎస్. ప్రకాష్,	V. S. PRAKASH,
విజయవాడ-3.	Vijayawada-3.
ముద్రణ :	Printed at :
పవన్ ప్రింటర్స్, తెనాలి-1.	Pavan Printers, Tenali-1.
ముఖచిత్ర ముద్రణ :	Cover Printers :
శక్తి ప్రాసెస్,	Sakthi Process,
మద్రాస్-21.	Madras-21.

ప్రతులకు : For Copies :

Janapriya Publications,

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,

Ganganamma Pet, TENALI-522 201.

విషయసూచిక (CONTENTS)

మనవి

ప్రపంచ వ్యాపితముగా- "వైద్యశాస్త్రి"ని కున్న ప్రాచుర్యము ఎన్నదగినది. అందు- "అల్లోపతి" వైద్య విధానము మహోన్నత శిఖరాల నందుకొన్నదనుటలో సందేహము లేదు. ఈ రోజు- ఈ వైద్య విధానము తెలియనివారే లేరు.

ఈ అల్లోపతి వైద్య విధానమును- ఇంకా ప్రజలకు అందుబాటులోనికి తీసికొని వెళ్ళాలనే సదాశయముతో- "డా॥ అచ్యుత ప్రభాకరబాబు, M.B;B.S; F.C.I.P; I.A.S.E.C.T."గారు- తమ అమూల్యమైన కాలాన్ని వెచ్చించి- ఈ "మెడికల్ బుక్" అను వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథాన్ని వ్రాయడము జరిగినది.

డా॥ ప్రభాకరబాబుగారు- తమ వృత్తి రీత్యా క్షణము తీఱిక లేకపోయినప్పటికీ- ప్రజలకు వైద్య విజ్ఞానాన్ని అందించాలనే ప్రవృత్తి రీత్యా- ఇంతవఱకు "సెక్స్ సైన్స్, సెక్స్ పవర్, ఆహారము-వైద్యము-I&II, ఎలర్జీ వ్యాధులు, ఆరోగ్యదీపిక"అను వైద్య గ్రంథాలను వ్రాసి, మా సంస్థ ద్వారా మీ కందించడము జరిగినది.

డా॥ బాబుగారు వ్రాసిన గ్రంథాలన్నీ విశిష్ట ప్రజాదరణ పొంది, వెలువడిన కొద్దికాలములోనే- ద్వితీయ, తృతీయ, చతుర్థ, పంచమ ముద్రణలను పొందాయి.

పై గ్రంథాల స్థాయిలోనే- దీనిలోనూ అత్యాధునిక వైద్య ప్రక్రియలను తెలియజేయటము జరిగినది. ప్రకృతి సిద్ధ పరిణామా మానవుల ఆలోచనా సరళికి, వ్యాధులకు- అవినాభావ సంబంధములకు, కలదని; ఈ వ్యాధుల- నిరోధము, నివారణ ఎవరికి వారే చేసికొను అనేక ప్రక్రియలను ఈ చిన్ని పుస్తకము ద్వారా తెలియజేయుటను బట్టి- డా॥ బాబుగారికి "వైద్య విద్య" పట్ల ఎంతటి పట్టు కలదో మా పాఠకులకు అవగతము కాగలదు.

"సెక్సువల్ మెడిసన్" మఱియు "ఎలర్జీ"ల విషయములో-
ప్రత్యేక అధ్యయనము గావించి; వైద్య చికిత్సలో విఖ్యాతి నంది
వున్న డా॥ బాబుగారు రూపొందించిన ఈ "మెడికల్ బుక్"లో-
ఈనాడు మానవుల్లను అధిక శాతము పీడిస్తున్న- మానసికవ్యాధులు,
నిద్రలేమి, మాదకద్రవ్యాల వాడకము, ఆత్మహత్యలు, గుండె
జబ్బులు, నడుము నొప్పి, కేన్సర్, మధుమేహము (సుగర్), అల్సర్,
ఎలర్జీ రియాక్షన్స్, గాల్ స్టోన్స్, రేబీస్, కాస్మోటిక్స్ వాడకము,
విషప్రయోగ వ్యాధులు, దంత వ్యాధులు, నోటి దుర్వాసన లాటి
అనేక వ్యాధుల విశేష వివరణలు, గుర్తించే విధానాలు,
రాకుండా తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు, ఆహార-విహార నియమాలు,
తగిన ఔషధ వివరాలు లాటి వివిధ ఆసక్తిదాయకమైన విషయాలు-
సరళమైన భాష, సులభ శైలిలో వివరించబడి వున్నాయి.

ఈ "మెడికల్ బుక్" పరిమాణము దృష్ట్యా బహు చిన్నదే
కాని- ఉపయోగము దృష్ట్యా అమూల్య విలువలతో కూడియున్నదని
ప్రియ పాఠకులకు మనవి చేస్తూ... శాస్త్రీయ వైద్య విషయాలను,
యథార్థ పరిస్థితులు- మానవ జీవితాని కన్వయించి, బహుముఖ
ప్రయోజనకరమైనదిగా దీనిని తీర్చిదిద్దిన డా॥ బాబుగారికి- కృతజ్ఞతాభి
వందనముల నర్పిస్తూ.... మా ప్రచురణ సంస్థ ద్వారా అందిస్తున్న-
విజ్ఞాన గ్రంథాలను సహృదయతతో మన్నించి, దిన దినాభివృద్ధిగా
మా సంస్థను పోషిస్తున్న "అఖిలాంధ్ర తెలుగు పాఠక
మహాశయులకు- వినమ్రతతో నమస్సుమాంజలుల నర్పిస్తూ....
సెలవు తీసికొనే............................ మీ............

తెనాలి
1-2-94

Y. వెంకటేశ్వరరావు
[ప్రచురణకర్త]

మెడికల్ బుక్

మానవులకు సంక్రమించే అనేక రుగ్మతలు- చాలా భాగము శారీరక, మానసిక సంబంధమైనవే! ఈ విధముగా వచ్చే వ్యాధులను "సైకోసమాటిక్ (phychosomatic)" అని అంటారు. సైకోసమాటిక్ వ్యాధులలో ముఖ్యమైనవి "ఉబ్బసము (Asthma)", వ్రణాలు (Ulcers)", నడుమునొప్పి (Back-Ache)" మొదలగునవి.

అనారోగ్యాలు-కొన్ని మానసిక కారణాలు

"మన శరీరానికి- మనసుకు విడదీయరాని దగ్గర సంబంధమున్నద"ని- ఈ శతాబ్దపు పూర్వభాగముతోనే కనుగొన్నారు శాస్త్రవేత్తలు! వీరు కుక్కలు, కోతులు, ఆవులు లాంటి జంతువుల మీద అనేక ప్రయోగాలు చేసి.... మానసిక శారీరక సంబంధాలను విపులముగా లోకానికి తెలియజేశారు. వారు చేసిన ప్రయోగములు ఈ క్రింది విధముగా వుండేవి:

ఒకసారి ఆవుకు విద్యుత్ స్పర్శ కొంచెముగా "ఎలక్ట్రిక్ షాక్ (Electric Shock)" ఇవ్వడము జరిగింది. దీనివలన కలిగిన బాధ ఆ ఆవు మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపింది. మళ్ళీ ఆ విధమైన షాక్ తగులుతుందేమోననే భయముతో- ఆవు ఆరోగ్యము రోజు రోజుకీ క్షీణించిపోయింది.

ఇదే విధముగానే ఒక కుక్కకు ప్రతిరోజూ ఆహారము పెట్టే ముందుగా ఒక విధమైన శబ్దాన్ని కలిగించి- ఆ తరువాత ఆహారము తినిపించేవారు. ఇలా కొద్దిరోజులు జరగడముతో కుక్కకు ఈ విధానము మెదడుపై ముద్రించుకొనిపోయింది. దీనితో- ఆ శబ్దము వినిపించగానే ఆహారము వస్తుందనే భావముతో నోరు చాచి ఆహారము కోసము ఎదురుచూస్తూ వుండేది. ఈ సమయములో- ఆహారము పెట్టకపోతే మానసిక ప్రేరణతో కుక్క జీర్ణాశయములో ఉత్పత్తి

ఐన- రసాయనిక ద్రవాల మూలముగా.... జీర్ణాశయములో- అల్సర్ లాటివి వచ్చే అవకాశమున్నది.

పై ఉదాహరణవలెనే మనుషలలో కూడా అనేక మానసిక కారణాల వలన- శారీరకముగా వివిధ అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపించవచ్చును.

మనకు నిత్యజీవితములో వచ్చే కొన్ని మానసిక 'స్పందన (Emotion)'ల వలన- శారీరకముగా కూడా ఎలా మార్పు వస్తూ వుంటుందో చాలామందికి తెలిసే వుంటుంది. ఉదాహరణకు:- భయము, కోపము, ఉద్రేకములాటి అనేక మానసిక స్పందనలలో- ఒళ్ళంతా కంపించడము, గుండె వేగముగా కొట్టుకోవడము, దేహామాపాద మస్తకము చెమటలు పట్టడము మొదలగునవి.

కొన్ని ఒత్తిడులు-వివిధ అనారోగ్యాలు

మానసికముగా, శారీరకముగా కొన్ని ఒత్తిడులకు లోనైనపుడు- మన శరీరములో- "హార్మోన్స్" అధికముగా ఉత్పత్తిఔతూ వుంటాయి. దీనితో రక్తములో సుగర్ శాతము అధికమౌతుంది. దీర్ఘకాలము- ఈ ఒత్తిడులకు గురైనపుడు- రక్తములో సుగర్ అలాగే నిలబడి; భావిజీవితములో మధుమేహ (Diabetes) వ్యాధిగ్రస్తులుగా మారే ప్రమాదమున్నది.

"డా॥ వెయిస్ (Dr. Weiss)" అను హృద్రోగ నిపుణుడైన శాస్త్రవేత్త- అమెరికాలో జరిపిన ఒక సర్వే(Survey)లో- అనేక విషయాలు వెల్లడైనాయి. వీరు హృద్రోగముతో బాధపడే- 45గురినీ, ఆరోగ్యవంతులు 45గురినీ ఈ పరీక్షలకు పోలికగా తీసికొన్నారు. ఇలా వీరిని పోల్చి చూసేటపుడు- వయస్సు; సామాజిక, సంసారిక విధానాలు కూడా ఒకటిగా వుండేటట్లుగా జాగ్రత్తపడ్డారు. ఈ విధమైన పరిశోధనలలో తేలిన విషయమేమిటంటే- ఎవరైతే శారీరక అలసటలు, మానసిక స్పందనలకు- తఱచుగా గుఱిఔతూ వుంటారో- వారికిగుండెజబ్బులు ఎక్కువగావచ్చే అవకాశమున్నదని!

ఎల్లవేళలా వ్యాపారము, ఆరోగ్యము, ఇంట్లో పోరు అని ఎవరైతే- ఎక్కువగా మానసిక వికారాలకు గురౌతూ వుంటారో.... వారు భావి జీవితములో ఎంతో నష్టపోవలసి రావచ్చును.

ఒక కారు వేగము పెంచడానికిగానీ,తగ్గించడానికిగానీ, ఆపడానికి గానీ- అవకాశము మనచేతిలో వుంటుంది. అలాగే ఆ కారు పాడై పోతే పోయినవిడిభాగాలనుఎలాగోలాకష్టపడితీసికొచ్చిబాగుచేసికోవచ్చును కానీ- ఈ విధముగానే.... మానవ శరీరానికి- కలిగిన నష్టాన్ని భర్తీ చేయాలంటే అమిత కష్టసాధ్యమైన విషయమనే చెప్పవలసి వున్నది. కొన్ని కొన్ని పర్యాయాలు ఈ నష్టము భర్తీ చేయడానికి ఏ విధమైన అవకాశము లేకుండా పోయే ప్రమాదముండవచ్చును.

మానసిక ఆందోళనలు- కొన్ని అనారోగ్య ఉదాహరణలు

ప్రతి మనిషి జీవితములో వివాహమనేది- అతి ముఖ్యమైనది గానే చెప్పవచ్చును. వివాహము నిశ్చయమైనదంటే....కాబోయే దంపతులిరువురిలోగానీ, ఒక్కరిలోగానీ- "భావి జీవితము ఎలా వుంటుంది ?" "భాగస్వామి మంచి(బా ?) వాడా ? కాదా ? ?" అనే మానసిక ఆందోళనలు పెరిగితే....అనారోగ్యాలకు దారి దొరికినట్లు గానే చెప్పవలసి వుంటుంది.

ప్రతివారికి నిత్యజీవితములో- మానసిక ఒత్తిడులు సర్వసాధారణముగా వస్తూనే వుంటాయి. ఇవి ఎవరికీ తప్పించుకోనలవి గానివనే చెప్పాలి. అయితే- ఈ మానసిక ఒత్తిడుల ప్రభావము దేహారోగ్యాల మీద అమితముగా వుంటుందని మాత్రము మాత్రము చెప్పక తప్పదు.

కొందఱు ప్రతిపనికీ- "ఏమి జరుగుతుందో ? ఏమిటో ? ?" అనే ఆతృతతో వుంటూ వుంటారు. ఇటువంటి వారికి- నిద్రలేమి,

చేసేపనిమీద ఏకాగ్రత లేకపోవడములాటి లక్షణాలు ఉత్పన్న మౌతాయి.

మానసికముగా "టెన్షన్" ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో విధముగా వుండవచ్చును. కొందఱు- ఆఫీస్‌లో మామూలుగానే వుంటారు. కానీ- వీరు ఏదైన క్రీడలో పాల్గొన్నపుడు మాత్రము- మానసిక ముగా తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనౌతూ వుంటారు.

కొంతమంది మానసిక ఒత్తిడికి గురైనపుడు- ఇంట్లో అటూ-ఇటూ తిరిగో, మిత్రులతో గడపో- టెన్షన్ తగ్గించుకోగలిగి; తద్వారా విశ్రాంతి(Relax)ని పొందగలుగుతారు.

మరికొంతమందైతే .. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి-విహారయాత్రలు, వినోద ప్రదర్శనలు మొదలగువాటిని ఆశ్రయిస్తూ వుంటారు. ఐతే- కొంతమందికి విహారయాత్రల అనంతరము ఇంటికి వచ్చిన తరువాత కూడ వీరిలో టెన్షన్ తగ్గకపోయే అవకాశము వున్నది.

ప్రతిదానికి మానసికముగా- భయాందోళనలకు గుఱయ్యే వారిని "జీవచ్ఛవాలు"గా భావించవచ్చును. వీరికి- సంతోషించవల సిన విషయమనీ, విచారెంచదగిన విషయమనీ- తేడా తెలియకుండా ప్రతిదానికి తీవ్ర ఆందోళనలకు గుఱౌతూ వుంటారు. అంతేగాక-మాట్లాడాలంటే భయము, పనిచేయాలంటే భయము, తిరగాలంటే భయము, అసలు భయములేని విషయమే వీరి నిత్యజీవితములో వుండదంటే ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు. ఈ భయాందోళనలతోనే-దగ్గఱ కొచ్చిన సుఖ-సంతోషాలను కూడా దూరము చేసికొని, జీవచ్ఛ వాలుగా కాలము గడపుతూ వుంటారు.

అక్కాశ్యహర్మ్యాలలో నివసించే కొంతమంది- వారికి తెలియ కుండానే.... మానసిక వత్తిడికి లోనై - విరివిగా అనారోగ్యాలకు గుఱౌతూ వుంటారు.

తుఫాన్‌లాటి ఏమైనా ప్రకృతి బీభత్సాలు సంభవించినపుడు- అగ్నిప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు, బాగా దగ్గఱివారు మృతులైనప్పుడు కొంతమందికి మానసిక సంఘర్షణ తీవ్రతరమై- శారీరకముగా అనేక వ్యాధులకు గుఱౌతూ వుండవచ్చును.

ఒత్తిడులను, అలసటలను ఎలా తగ్గించుకోవాలి ?

ఒక వ్యక్తికి- మానసిక ఆందోళన, వత్తిడి, భయము, అలసట లాటివి ఏ కారణముతో కలుగుతున్నాయి ? అని తెలుసుకొని వాటి నుండి ఆ వ్యక్తిని దూరముగా వుంచడము మొదటి వైద్యము అని చెప్పవలసి వుంటుంది.

పై మానసిక రుగ్మతలను తెలిసికొని వైద్యము చేసేవారిని- "మానసిక శాస్త్రవేత్త (Psychologist)" లంటారు. వీరు వ్యక్తుల యొక్క మానసిక వ్యాధులను కనుగొనుటలో- కొన్ని గంటలు, రోజులు కూడా శ్రమించవలసి యుంటుంది. కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- రోగి యొక్క చిన్ననాటి పరిస్థితులు, అలవాట్లు, జీవన విధానము లాటి అనేక కారణాలను నిశితముగా పరిశీలించవలసిన అవసరము కలుగవచ్చును.

పై విధముగా పరిశీలించనిదే- రోగ నిర్ణయము కచ్చితముగా చేయడము సాధ్యపడదనే చెప్పాలి. మానసిక ఒత్తిడులు, ఆందోళనలకు సంబంధించిన వ్యాధులు- శారీరకముగా, మానసికముగా కలిసే వుంటాయి. వీటికి సరైన కారణము కనుగొన్నపుడు- కొన్ని కేసులలో ఏ మందులు వాడకుండానే ... వారి వారి పరిస్థితులను మార్చివేస్తే- వ్యాధులు తగ్గుముఖము పడతాయి.

విశ్వాసము- దాని ప్రభావము

ప్రతి వారికి 'విశ్వాసము (Faith)'యొక్క ప్రభావము అంతో ఇంతో అనుభవములో తెలిసే వుంటుంది. వాస్తవానికి 'నమ్మడము' అనేది లేకపోతే జీవితము ఎంత నిస్సారముగా గడుస్తుందో మాట

లతో చెప్పలేనటువంటిది. మనిషికి ఏదైనా కష్టము రాగానే- మ్రొక్కులు, ముడుపులు కట్టడము మనందరికీ తెలిసిన విషయమే! ఇలా మ్రొక్కగానే ఆ కష్టాలు తీరవు. కానీ- ఆ మనిషికి విశ్వాసము పెరుగుతుంది- "నేను దైవానికి మ్రొక్కుకున్నాను. నా కష్టాలన్నీ ఆయనే తీరుస్తాడు!!" అనే విశ్వసనీయభావము ఇతనిలో ప్రోది చేసి కొని- మానసిక నిశ్చింత ఏర్పడటముతో- ఆ కష్ట తీవ్రత పెద్దగా బాధించదు.

నిజానికి భవిష్యత్ మీద విశ్వాసమే లేకపోతే- మానవుడు ఇంత ప్రగతిని సాధించి వుండేవాడు కాదనే చెప్పాలి.

చందమామ, చంద్రలోకము- దానిలో ఆకాశ హర్మ్యాలు, ప్రాణికోటి గురించి- అనాది నుండి మానవులు కథలు-కథలుగా చెప్పుకొంటూనే వున్నారు. ఆ విశ్వాసముతోనే.... ఆధునిక మానవుడు- ఎన్నో కష్టాలకోర్చి చంద్రమండలయాత్ర జయప్రదము చేసి, వాస్తవాన్ని చూడగలిగాడు. ఆకాశయానము కూడా ఇటువంటిదే!

ఈ ఆధునిక కాలములో కూడా- ఏదైనా వ్యాధి సోకగానే "వేంకటేశ్వరా! నా వ్యాధి తగ్గించు స్వామీ!! నీ కొండకు వచ్చి తల నీలాలు సమర్పించుకొంటాను!!!" అని మ్రొక్కుకొనే వారి సంఖ్య కొన్ని కోట్లలోనే వున్నదంటే ఆశ్చర్య పోనక్కరలేదు. కొంత మంది తాయెత్తులు లాటివి కట్టుకోవడమో, విభూతి వ్రాసుకోవడమో చేస్తూవుంటారు.

ఇంతకీ చెప్పవచ్చేదేమిటంటే.... వ్యాధులలోగానీ, కష్టాలలో గానీ- "అవి తగ్గిపోతాయి!" అనే విశ్వాసము వుండటము చాలా అవసరము! ఐతే- ఈ నమ్మకము అనేది కొందరికి- వైజ్ఞానికముగా వుంటే; మరి కొంతమందికి- మతపరముగా వుండవచ్చును. ఇంకొంతమందికి- వ్యక్తుల పరముగా వుంటుంది. అందుకే వైద్యులు కూడా- "మీకు విశ్వాసమున్నవారి దగ్గరే వైద్యము చేయించుకోండి!" అని సలహాల నిస్తూ వుంటారు- పేషెంట్స్‌కి.

ఏ వ్యాధైనా సగము మానసిక విశ్వాసముతోనే తగ్గుతుందని చెప్పాలి. అందుకే రోగులకు- ముందుగా... "ఇది చాలా తేలికగా తగ్గిపోతుంది!" అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తారు వైద్యులు!

కొంతమంది- ప్రేమ రాహిత్యముతోనూ, ఆప్యాయతానురాగాలు లేక- మానసిక డిప్రెషన్‌కు లోనౌతూ వుంటారు. ఇటువంటి వారిని- ప్రేమతోనూ, ఆప్యాయతతోనూ చేరదీసి; వైద్యము చేస్తూ వుంటే... "నన్ను ప్రేమించే వారు కూడా వున్నారు!" అన్న విశ్వాసము వీరికి కలగడముతో- ఊహించనటువంటి మార్పులతో వీరి డిప్రెషన్ తగ్గుముఖము పడుతుంది.

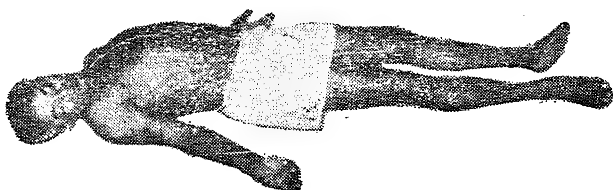
శరీరము-మానసిక ప్రభావము

కీళ్ళు, కండరాల నొప్పులకు- మానసిక కారణాలు కొన్ని వున్నాయని అనేక కేసులలో ఋజువైనవి. ఇటువంటి వారికి- మానసిక వైద్యము(Psychotherapy) ద్వారా ఆయా వ్యాధులను తగ్గిస్తూ వున్నారు- సైకాలజిస్ట్‌లు! అసలు వ్యాధులను తగ్గించడములో మనసు(Mind)కు ఎంత శక్తి వున్నదో.... చెప్పనలవి కాదు.

మనిషి నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ వుంటే- శరీరము, మనసు చక్కగా వుండటమేగాక- వయో ప్రమాణము పెరిగినట్లు కూడా అనిపించదు. సహజముగా వయసు పెరిగేకొద్దీ- మన అలవాట్లు కూడా వయో పరిమితి ననుసరించి మారిపోతూ వుంటాయి. చిన్నతనములో "ఆ చెట్టు ఎక్కుదాము! అక్కడ నుండి దూకుదాము!" లాటి ఆలోచనలు- వయసు పెరిగేకొద్దీ తగ్గిపోతూ వుంటాయి.

వయసు పెరగడముతోపాటుగా- సాంసారిక జీవితము, బాధ్యతలు మీద పడటములాటి కారణాల వలన- కొన్ని మానసిక ఒత్తిడులు వస్తూ వుంటాయి. పూర్వము- ఈ మానసిక ఒత్తిడుల నుండి బయట పడటానికి- శవాసనము (Shavasanam) వేస్తూ వుండేవారు. ఈ శవాసనాన్ని నిపుణులైన- యోగాసన ప్రవీణులు వద్ద సరియైన

పద్ధతిలో నేర్చుకొని- అనుదినమూ సాధన చేస్తూ వుంటే.... నిత్య జీవితములో సంభవించే అనేక మానసిక ఒత్తిడులు 90% తగ్గిపోతాయని చెప్పవచ్చును.



నిత్య జీవితములో మార్పులు

గానుగెద్దులాగా జీవితము ఒకే క్రమములో గడపడమువలన- శారీరక అలసట, మానసిక చికాకులు-ఒత్తిడులు విపరీత స్థాయిలో విఱుచుకుపడి- జీవితము నిస్సారముగా వుంటుంది. దీనితో అనేక శారీరక, మానసిక వ్యాధులు దరిజేరే అవకాశమున్నది.

మనము నిత్యజీవితమందు చేసే పనిలో కొంత మార్పు లేకపోతే శారీరకముగానేగాక .. మెంటల్‌గాకూడా డిప్రెషన్‌కు లోనౌతూ వుంటాము. కాబట్టి ప్రతివారూ.... రొటీన్ వర్క్ నుండి- ఇతర వ్యాపకాల మీదకు దృష్టిని మళ్ళిస్తూ వుండటము చాలా అవసరము! మామూలు పనికి భిన్నముగా వుండే- క్రీడలు, వినోద ప్రదర్శనలు, స్నేహితులతో సత్కాలక్షేపములాటివి కొంతసేపు చేయడమువలన- మానసిక, శారీరక విశ్రాంతి లభించి; రొటీన్ కార్యక్రమాలపట్ల వున్న విసుగువల పోయి— రెట్టించిన ఉత్సాహముతో ఆ కార్యక్రమాలను నిర్వహించగలిగే శక్తి లభిస్తుంది.

టౌన్స్‌లోనూ, సిటీస్‌లోనూ వుండే కర్మాగారాలలో పనిచేసే వారూ; వాతావరణ కాలుష్యానికి దగ్గఱగా జీవించేవారూ- ఎప్పుడైనా పల్లె ప్రాంతాలకు వెళ్ళి, ఆ ప్రశాంత ప్రకృతి సిద్ధమైన తాజా వాతావరణములోని సహజ వాయువులను అనుభవించినపుడు- వారికి మానసిక ప్రశాంతత లభించడమేగాక, శారీరక చైతన్యము కూడా

చేరి; ఊహించనలవికాని ఆనందాన్ని పొందుతూ వుంటారు. ఇదే విధముగా- శారీరక శ్రమ లేని అతి ఖరీదైన జీవితాన్ని గడపే.... పై తరగతులవారు- ఏదైనా సందర్భములో ఏ చిన్న శారీరక శ్రమ చేసినా- అలసట కలిగి, రొటీన్ వర్క్‌కు భిన్నముగా వుండటముతో వీరికి అంతులేని ఆనందము లభిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతివారూ- తమ నిత్యజీవితములోని రొటీన్ వర్క్‌నుండి కొంతసేపు బయట పడట మనేది అత్యవసరము!

గత అనర్థాలను- వదలి, నేటి పరిస్థితులను ఆలోచించడమెలా ?

"గతములో ఈ పని చేయడము వలన- ఆ నష్టము జరిగినది! కాబట్టి- భవిష్యత్కాలములో కూడా నష్టము జరుగుతుందేమో ?" అనే మానసిక సంకోచముతో... ప్రస్తుత కాలాన్ని కూడా విస్మరించి, అనేక చికాకులతో జీవితాన్ని గడపుతూ వుంటారు- చాలామంది. దీనితో- వీరికి తెలియకుండానే శారీరక అలసట, మానసిక ఒత్తిడి పెరిగి; అనేక ఇబ్బందులను చవి చూస్తూ వుంటారు. వాస్తవానికి నిన్న జరిగిన ఇబ్బంది- ఈ రోజు జరగాలనిగానీ, రేపు జరుగుతుం దనిగానీ నిబంధనలనేవి వుండవు.ఇంకా చెప్పాలంటే .. నిన్నటి అను భవాన్నుండి- ఈ రోజు ఆ నష్టము కలుగకుండా చూసుకొనే అవ కాశాలు హెచ్చుగా వుంటాయి. కాబట్టి ప్రతివారూ- గతములో ఏదో జరిగిందనే మానసిక విచారాన్ని విడనాడి "నిన్న జరిగిన నష్టాన్ని ఈ రోజు జరుగకుండా చూడాలి!"అనే మానసిక కృతనిశ్చయముతో- జీవితాన్ని కొనసాగించాలి. అదే విధముగా- భవిష్యత్‌లో ఏదో జరుగుతుందనే భావాన్ని విడనాడి- ముందు జీవితముపై ఆశను పెంచుకొంటూ .. జీవితాన్ని గడుపుతూ వుంటే- మానసిక, శారీరక- అలసటలు,ఒత్తిడులు తగ్గిపోయి; వర్తమానము ప్రశాంతముగా గడచి పోతుంది. అసలు భవిష్యత్ మీద "ఆశ" అనేది లేకపోతే- అడవు

లలో- ఆకులలములు తినే ఆది మానవుడు... వినువీథులలో విహరించు నేటి ఆధునికత్వాన్ని సంతరించుకొనేవాడే కాడని మనందరికీ తెలిసిన విషయమే కదా....!

నిరాధారమైన వైద్య విశ్వాసాలు

1) చాలామంది- "కండరాలు లావుగా వుంటే .. క్రీడలలో గానీ, నిత్య కార్యక్రమాలలో గానీ- మనిషి చురుకుగా పాల్గొనగలుగుతాడు!" అని భావిస్తూ వుంటారు. వాస్తవానికి ఏదైనా బరువులు ఎత్తడములాంటి పనులకు ఈ విధముగా వుండటము అవసరమేగానీ- క్రీడలకో, ఇతర పనులకో- కండరాలు దృఢముగా వుండాలనే నియమము లేదు. 'రన్నింగ్', 'హైజంప్'లాటి క్రీడలలో ఈనాడు "ఛాంపియన్స్"గా గెలుపొందిన అనేకమంది- శారీరకముగా పెద్ద కండరాలు (**Big muscles**) కలవారు కాదని మనందరికీ తెలిసిన విషయమే! అసలు కండరాలు ఎంత పెద్దవి ? అని గాక- ఆయా క్రీడలకో, ఆయా పనులకో తగిన విధముగా... సాధన, శ్రమ ఎంత చేస్తున్నాము? అనే దానిమీద ఆయా రంగాలలో- ప్రావీణ్యత లభిస్తుంది.

2) అనాది నుండి "స్త్రీలు వ్యాయామము చేయరాదు! ఒక వేళ స్త్రీలు కనుక వ్యాయామము చేసారంటే- వారి స్త్రీత్వమునశించి పోయి, వంధ్యత్వానికి గురి అవుతారు!" అని విశ్వసిస్తూ వున్నారు- అనేకమంది! ఇది కూడా పై విశ్వాసాలవలెనే శాస్త్ర సమ్మతమైనట్టిది కాదు. వాస్తవానికి శారీరక వ్యాయామము చేసే స్త్రీలు- మరింత అందాన్ని, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వారికై వారే పెంపొందించుకొన్న వారౌతారు. అంతేగాక- ఒక విధమైన మానసిక సంతృప్తి, ధైర్యము కూడా వీరిలో నెలకొని ఉంటాయి అంతేగాని స్త్రీత్వాన్ని కోల్పోవడము, వంధ్యత్వాన్ని పొందడము అనేవి- విజ్ఞాన రహిత విచక్షణ లేని విశ్వాసాలు మాత్రమే!

3) క్లిష్టతరమైన పనులను- బాధ్యతతో నిర్వర్తించే అధికారము గల ఉన్నతోద్యోగులు పడే 'మానసిక శ్రమ' వలన 'అల్సర్'కు గురౌతూ వుంటారు!" అనే విశ్వాసము కూడా వున్నది. ఇది కూడా శాస్త్రాధారములేని విషయమే! ఎందుకంటే- వాస్తవానికి ఉన్నత శ్రేణిలోనివారు- తమ ఆరోగ్య విషయములో చాలా జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ వుంటారు."తమ బాధ్యతలను చక్కగా నిర్వర్తించాలి!" అనే మానసిక సంకల్పముతో- ఆహార, విహారాలను కడు జాగ్రత్తగా అమలు చేస్తూ ఉంటారు. కాబట్టి- మానసిక శ్రమ అనేది అల్సర్‌కు ఒక కారణమైనా- సాధారణ ప్రజానీకానికి వచ్చినంత తేలికగా.... ఆహార-విహార్గాలను జాగ్రత్తగా అమలుచేసే ఉన్నతోద్యోగులకు రావనే చెప్పాలి.

4) "క్రీడలలో పాల్గొనే ముందు కొంతకాలము నుండి- రతికి దూరముగా వుంటే.... శారీరక శక్తి అధికముగా చేకూరి, పోటీలలో విజయము సాధించవచ్చును!" అనే విశ్వాసము కొందరిలో వున్నది. ఇది కూడా- శాస్త్రాధార రహితమైన విశ్వాసమే! వాస్తవానికి- రతికి దూరముగా వుండటము వలన ఒక విధమైన చికాకు కూడా వుంటుందని చెప్పవచ్చును.

ఈ మధ్యకాలములో- ఈ విషయమై జరిపిన ఒక సర్వేలో.... కొంతమంది క్రీడాకారులు– "నేను రతిలో పాల్గొన్న తరువాతనే- పోటీలో సంతృప్తికరముగా ఆడగలిగాను!" అనీ, "ఈ రోజు ఉదయము కూడా సెక్స్‌సంతృప్తిని అనుభవించాను కాబట్టే- ఈ 'గేమ్'లో విజయాన్ని సాధించగలిగాను!" అనీ చెప్పారు. మరి కొంతమంది- "సెక్స్‌కి దూరముగా వుంటే క్రీడలో విజయము సాధించవచ్చనే ఉద్దేశ్యముతో- అలా వుండి, 'గేమ్'లో పాల్గొన్నపుడు ఏదో తెలియని 'అనీజీనెస్'తో వుండి; ఆటలో ఉత్సాహము లేకుండా పోయింది !" అని వాపోవడము కూడా జరిగింది. అంటే బలవంతపు బ్రాహ్మణార్థము అనేది ఏ విషయములోనూ మంచిది కాదు.

5) కొంతమందికి- "వ్యాయామము చేయడానికి ముందుగా పంచదార (Sugar) తింటే- అధిక శక్తి పెరుగుతుంది!" అనే నమ్మకమున్నది. ఇంతవఱకు లభించిన- విజ్ఞానశాస్త్ర పరిశోధనలలో ఈ విషయము నిరూపించబడలేదు. భవిష్యత్ పరిశోధనలలో 'ఈ సంగతి' నిరూపించబడవలసి ఉన్నది.

వాస్తవానికి- తీపి పదార్థాలు అధికముగా స్వీకరించినపుడు.... తీపిని విఱచడానికి- శరీరములో "ఇన్సులిన్ (Insulin)" అనే పదార్థము అధికముగా ఉత్పత్తి జరుగవలసివున్నది. ఈ విధముగా శరీరములో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాని పరిస్థితి సంభవిస్తే- మధుమేహ (Diabetes) వ్యాధి వచ్చే అవకాశము వున్నది. అంతేగాక- ఇప్పటి వఱకు సాధించిన విజ్ఞానశాస్త్రాధారాల ప్రకారము- వ్యాయామములో "సుగర్ తింటే శక్తి వస్తుంది!" అనే విషయము చెప్పలేము. కాబట్టి- అధికముగా తీపి తినడమనేది మంచి పద్ధతి కాదనేచెప్పాలి.

6) మనలో చాలామందికి "నిద్ర ఎంత ఎక్కువగాపోతే అంత మంచిది!" అనే అభిప్రాయము బలముగా వున్నది. ఈ విశ్వాసము కూడా పైవాటివలెనే.... నిరాధారమైనది. ఏదో వయసులో సంపాదించి- నిలువ వుంచుకొని, ముసలి వయసులో ఉపయోగించుకోవడానికి ధనములాటిది కాదు నిద్ర అంటే! నిద్రఎప్పటికప్పుడు తగినంతగా అనుభవించేదే కానీ నిలువ ఉంచుకొనేది మాత్రము కాదు.

శారీరక శ్రమ ననుసరించి- నిద్ర ద్వారా విశ్రాంతి పొందాలే కాని; ఎక్కువగా నిద్రపోతే- అధిక శ్రమ చేయగలమనేది ఉండదు. అంతేగాక నిద్ర అధికముగా పోయేకొలది- శారీరక బద్దకము పెరిగిపోయి, ఇంకా ఎక్కువగా నిద్రపోవాలనే వ్యసనము అధికమయ్యే అవకాశమున్నది. ఇంకా- మామూలు దినసరి కార్యక్రమాలు కూడా క్రమము లేకుండా జరుగుతూ ఉంటాయి- అధిక నిద్ర వలన! అందుకే ప్రతివారూ వారి వారి శారీరక శ్రమ ననుసరించి తగినంత నిద్ర మాత్రమే పోవాలికానీ; ఏదో మంచి జరుగుతుందని అదనపు నిద్రను కోరడమంటే.... అనవసరముగా సోమరితనాన్ని ఆశ్రయించినట్లే కాగలదు.

7) వ్యాయామము చేసే చాలామందిలో- "ఈత ప్రారంభించే ముందుగా ఎలాటి ఆహారము తీసికోరాదు!" అనే నమ్మకము ప్రబలముగా ఉన్నది. కానీ- ఇది పూర్తిగా శాస్త్రాధార రహితమైనదనే చెప్పాలి. ఆహారము స్వీకరించిన తరువాత ఈత వేసినా జరిగే నష్టమేమీ లేదని కచ్చితముగా చెప్పవచ్చును. కాకపోతే- ఒక్కసారిగా అలసిపోయేటట్లుగా ఈత వేయకుండా, నిదానముగా ఈదుతూ వుంటే.... అంత త్వరగా అలసట దరిజేరదు.

8) కొందఱు- "ప్రొటీన్స్, ఫాట్స్ కలిగిన ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసికొంటే.... తక్షణమే అధిక బలము చేకూరుతుంది!" అనే అభిప్రాయముతో ఉంటూ వుంటారు. ఇదీ నిరాధారమైనవిశ్వాసమే! వాస్తవానికి- ఏ లోపము లేని మామూలు ఆరోగ్యవంతులు ఏదో అదనపు తక్షణ శక్తిని ఆశించి- ప్రొటీన్స్, ఫాట్స్‌లాటివి అధికముగా తీసికొన్నా.... వీరికి లభించే తక్షణ ప్రయోజనమేమీ ఉండదనే చెప్పాలి. మనము నిత్య జీవితములో తీసికొనే- మిశ్రమాహారమే.... మనకు కావలసిన ప్రొటీన్స్, ఫాట్స్‌లాటి అన్నిటినీ అందిస్తుంది. "ఫలానా విలువలు గలిగిన ఆహారము అధికముగా తీసికొని, ఈ పనిని ఘనముగా పూర్తిచేశాను!" అనేది- వారి వారి మానసిక భావనేగాని; శాస్త్రాధారమైన విషయము కాదు. ఆహారములోని పోషక విలువలు, శక్తి మనకి నిదానముగా లభిస్తాయే కాని- అప్పటికప్పుడే లభించడమనేది జరుగదు. అసలు ఏ పదార్థమైనా సరే తగు మోతాదులోనే తీసికోవాలి. ఏదో అదనపు విలువలు లభిస్తాయని ఒకే పదార్థాన్ని అదనముగా తీసికొంటూ వుంటే.... మిగతా పదార్థాల లోపముతో కొన్ని అనారోగ్యాలు దరిజేరే ప్రమాదమున్నది.

9) "వ్యాయామము చేసే సమయములోనూ, ఆహారము తినే సమయాల్లోనూ నీరు త్రాగరాదు!" అని కొంతమంది విశ్వసిస్తూ వుంటారు. ఈ విశ్వాసానికి శాస్త్రాధారమేమీ లేదు. వాస్తవానికి- వ్యాయామము చేసే సమయములో.... శారీరక శ్రమవలన శ్వేదో

త్పత్తి (చెమట) అధికమై, శరీరములో నీటి సాంద్రత తగ్గిపోతుంది. దీనివలన- గొంతు ఎండిపోయి, దాహము అధికముగా వేస్తూ ఉంటుంది. అంటే.... వ్యాయామము చేసేటపుడు మామూలుకంటే- ఎక్కువగా నీటి అవసరము శరీరాని కుంటుంది. కాబట్టి- వ్యాయామము చేసేటపుడు- దాహము తీరేంతవఱకు త్రాగడానికి నీరు ఇవ్వాలి. మరీ అధికముగా మాత్రము త్రాగరాదు. ఇదే విధముగా- ఏదైనా ఆహారము తినేటపుడు కూడా- నీరు త్రాగడము అవసరమే! ఆహారము తినేటపుడు నీరు త్రాగడమనేది ఎంత అవసరమో.... అలాగే అధికముగా త్రాగితే అంత చికాకూ వుంటుంది. ఎందుకంటే.... నీరు విపరీతముగా త్రాగడము వలన- జీర్ణరసాల సాంద్రత తగ్గిపోయి, జీర్ణక్రియ లోపించే అవకాశమున్నది. ఐతే- ఆహారము తీసికొన్న 1 గంట తరువాత నుండి నీరు ఎంత ఎక్కువగా తీసికొంటే.... శరీరానికి అంత మంచిది.

10) కొంతమందికి- "వ్యాయామాలు మిట్ట మధ్యాహ్నము చేస్తే చాలా అనర్థాలు జరుగుతాయి!" అనే విశ్వాసము ప్రబలముగా వున్నది. కానీ ఇది సరియైన ఊహ కాదు. ఏ సమయములోనైనా 'వ్యాయామము' తగు మేరకు చేయవచ్చును. కాకపోతే- ఆ సమయాన్ని బట్టి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసికోవలసి వుంటుంది. ఉదాహరణకు:- ఉయయముగానీ, సాయంత్రముగానీ సూర్యకిరణాలు ఒక వైపునుండే మన శిరోభాగాన్ని తాకుతాయి. కాబట్టి- మనకు పెద్దగా చికాకు, అలసట లాటివి అనిపించవు. అదే మధ్యాహ్న సమయములో ఐతే- సూర్యకిరణాలు తీక్షణముగా ఉండటమే గాక; సూటిగా శిరోమధ్య భాగాన్ని తాకడముతో- చికాకు, అలసట త్వరగా వచ్చే అవకాశమున్నది. కాబట్టి మధ్యాహ్నము వ్యాయామము చేయాలనుకొనేవారు- నీడ వున్న ప్రదేశాలలోకానీ, నెత్తికి "టోపి"లాటిది ధరించి కాని వ్యాయామము చేయవచ్చును.

11) "వేడి నీటితో స్నానము చేసిన తరువాత- స్వేద రంధ్రాలు విశాలమై ఉంటాయి. కాబట్టి- వెంటనే చన్నీటి స్నానము చేయాలి!" అని కొంతమంది నమ్మకము. ఐతే- వీరు చెప్పినట్లు స్వేదరంధ్రాలు తెఱచుకొన్నప్పటికీ కూడా- కొద్దిసేపటిలోనే ఇవి యథా ప్రకారానికి వస్తాయి. కాబట్టి- వేడి నీటితో స్నానము చేయ గానే చన్నీటితో స్నానము చేయాలనే నియమమేమీ లేదు.

12) పై విధముగానే- "వయసు మీద పడిన కొలదీ- శారీరక బరువు పెరుగుతూ వుంటుంది!" అనే అభిప్రాయము అధికసంఖ్యాకులలో ఉన్నది. కానీ- ఈ అభిప్రాయము సరిగాదు. యౌవన దశను సంతరించుకొనే చిన్నవారికి- ఈ విధముగా శారీరక పరిమాణము పెరుగుతుందే కానీ; వయసు మళ్ళిపోయేవారి విషయములో ఇలా శారీరక పరిమాణము పెరగడమనేది- చాలా అనర్థదాయకమనే చెప్పాలి. వయసు పెరిగేకొలదీ- కండరాల సాంద్రత తగ్గిపోయి, క్రొవ్వు చేరడము అధికముగా ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి వల్లనే- అధిక శారీరక పరిమాణము వస్తుంది. దీనివలన అనేక వ్యాధి బాధలను పొందవలసి రావచ్చును. కాబట్టి ప్రతివారూ- తమ 20 సం॥ల యౌవన దశలో ఎంత బరువున్నారో.... అంతకంటే ఎక్కువ బరువు పెరగకుండా- ఆహార, విహారాలలో జాగ్రత్త పడటము ఎంతో అవసరము!

వైద్యము పేరుతో జరిగే- కొన్ని మోసాలు

ఆధునిక విజ్ఞానము- ఏ స్థాయిలో ఐతే పెరిగిందో.... అంతకు మించిన స్థాయిలో- నేరాలు, మోసాలు లాటి అక్రమాలు కూడా అన్ని రంగాలలో, వర్గాలలో పాతుకుపోయాయనే చెప్పాలి. వీటిలో ప్రాణాలను కాపాడవలసిన వైద్యరంగము కూడా మినహాయింపు పొందలేకపోవడము- నిజముగా దురదృష్టమే!

ఈ రోజు మందుల గురించి- సరియైన అవగాహన, ఉపయోగాలు తెలియని అమాయక ప్రజానీకము- అనేక కోట్ల రూపాయలను

అనవసరముగా ఖర్చు పెట్టి; ఆర్థికముగానూ, ఆరోగ్యపరముగానూ- చాలా కష్ట-నష్టాలను పొందుతున్నారు.

రేడియోలు, T. V.లు, పత్రికలు మొదలగు వాటిలో బడా వ్యాపారస్థులు- కొందరు చేసే ప్రకటనలు చూసి; కోటాను కోట్ల సామాన్య ప్రజానీకము- నమ్మి, మోసపోతున్నారు. ప్రకటనలు ఈ క్రింది విధముగా- మానవులకు సాధారణముగా వుండే కొన్ని మానసిక బలహీనతల నాధారము చేసికొని ఇస్తూ వుంటారు.

1) మీరు స్థూలకాయులా....? ఐతే- మీరు తినే ఆహారములో ఏ విధమైన మార్పు చేయకుండానే- మీ స్థూలకాయము తగ్గిపోవాలంటే మా "X"ను ఒక్క నెలరోజులు వాడండి! మీ దేహ పరిమాణము తగ్గిపోయి; అందముగా, ఆకర్షణీయముగా కనిపిస్తారు"

2) "మీకు దాంపత్య సౌఖ్యము లేదా....? ఐతే-మా "X" ఒక్క పదిరోజులు వాడండి! అపర మన్మథునిలా- రతిక్రీడలో అమర సౌఖ్యాన్ని చవిచూస్తారు"

3) "మీకు- ఎన్ని మందులు వాడినా క్యాన్సర్ తగ్గలేదా? ఐతే మా దివ్యౌషధము "X" వాడండి! 2 మాసాలలోనే క్యాన్సర్‌ను నిర్మూలిస్తుంది.

4) "కీళ్ళ నొప్పులా? ఐతే ఆలస్యము చేయకండి! మా"X"ను వాడి, వెంటనే కీళ్ళ నొప్పులను తగ్గించుకోండి"

పై విధముగా- ప్రకటనలు, టైటిల్స్ చూసిన సామాన్య ప్రజానీకము "ఇంత పబ్లిక్‌గా ప్రకటిస్తున్నారు కదా? వీరిలో....వీరి మందుల్లో- ఎంతమాత్రము మోసము వుండదు!" అనే అమాయకత్వముతో- అతి తేలికగా మోసపోతూ వుంటారు. "తాము మోసపోయాము!" అనే విషయము- కొంతకాలము ఆ మందులను వాడినాక గానీ వీరికి అర్థముకాదు! విచిత్రమేమిటంటే- ఇటువంటి 'బోగస్' కంపెనీల మందుల వాడకము.... ఉండేకొద్దీ పెరుగుతుందే కానీ....తఱుగుట లేదు. ఇది చాలా విచారించదగిన విషయము!

70 నుండి 75% వ్యాధులకు- మందులు అవసరము లేదని మీకు తెలుసా ?

మనము వైద్య సలహా లేకుండా- నిత్యజీవితములో సంభవించే చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలకు.... అనేక రకాల మందులను వాడుతూ వుంటాము. వాస్తవానికి ఇలాంటిమందులు వాడటము అనవసరము! 70% నుండి 75% వ్యాధులు- ఏ మందులు వాడకుండానే నిదానముగా తగ్గిపోతాయి. కాకపోతే- మందులు వాడకము వలన కొద్దిగా ముందుగా వ్యాధి తగ్గిపోయే అవకాశమున్నది. దీనితో రోగి "ఫలానా టాబ్‌లెట్/క్యాప్సూల్ వాడటము వలననే వ్యాధి తగ్గిపోయింది!" అని భావిస్తూ ఉంటాడు.

సాధారణముగా నిత్యజీవితములో సంక్రమించే- జలుబు, తుమ్ములు, దగ్గులాంటి వాటికి వాడే మందులు.... "ఎంత శాతము మనకు సహాయ పడుతున్నాయి?" అన్న విషయము ఆలోచిస్తే.... కచ్చితముగా చెప్పలేము.

"మనము కొన్ని వ్యాధులకు సాధారణముగా వాడే కొన్ని మందులవలన- మంచితో పాటుగా ఎంతో కొంత 'సైడ్ ఎఫెక్ట్' వుంటుంది!" అనే విషయము- అనేక పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడైన సత్యము! కాబట్టి- ఎవరికి వారే 'ఔషధ వినియోగము చేయడము' అనేది మంచిది కాదని అందరూ గుర్తించవలసిన వాస్తవము!

కొన్ని మందులను కలిపి వాడుట- ప్రమాద హేతువా ?

చాలామంది మిడిమిడి జ్ఞానముతో.... తమకు తామే సొంత వైద్యాన్ని ప్రారంభిస్తూ వుంటారు. దీనివలన అనేక ప్రమాదాలు వెన్నంటి ఉంటాయని వీరు గ్రహించలేరు. కొన్ని సమయాలలో "యాంటిబయాటిక్" లాటి మందులను వేఱు మందులతో కలిపి, ఉప

యోగించడమువలన- ప్రాణప్రమాదము లాటి అనేక విపరీత పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. అత్యవసరమనుకుంటే తప్ప- వైద్య సలహా లేకుండా ఏ విధమైన ఔషధాలను వాడకూడదు. వాస్తవానికి మన దేహములో ఉన్న ప్రకృతి నిర్దేశితమైన 'ఇమ్యూనిటి సిస్టమ్' వలన- చాలా వ్యాధులు వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. కాబట్టి.... అవసరాన్ని బట్టి- వైద్య సలహా ప్రకారము మందులను వాడటము మంచి పద్ధతి!

యాస్పిరిన్ (ASPIRIN)ను- అతిగా వాడుట అవసరమా?

'యాస్పిరిన్' లాటి మందులు- నొప్పులు, జ్వరము లాటివి తగ్గడానికి ఉపయోగపడతాయి కానీ; జ్వరము, నొప్పులు లాటివి ఏ కారణముతో ఐతే వచ్చాయో- ఆ కారణమైన వ్యాధిని మాత్రము నిర్మూలించలేవు. అంటే.... నొప్పులు, జ్వరము తగ్గడానికి ఉపశాంతిగా మాత్రమే యాస్పిరిన్స్ పనికి వస్తాయి. కాబట్టి- ఉపశాంతికి వాడే యాస్పిరిన్స్‌వలన పూర్తి వైద్యము సిద్ధించదని గమనించాలి!

ప్రపంచ వ్యాప్తముగా- డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండా.... మెడికల్ షాప్స్‌లో ఖర్చయ్యే మందులలో 'యాస్పిరిన్స్'దే అగ్రస్థానము ఆ తదుపరి స్థానము- 'కార్టిజోన్స్'ది!

ఒకే విధమైన మందును-అనేక వేల కంపెనీలు వివిధపేర్లతో ఉత్పత్తి చేస్తూ వుంటాయి. కాబట్టి- మనకు కావలసిన మందును తక్కువ రేట్‌తో ఏ కంపెనీ విక్రయిస్తే.... ఆ కంపెనీ మందులను ఖరీదు చేయడము మనకు ఆర్థికముగా నష్టము లేకుండా చేసి కొన్నట్లు కాగలదు.

"కొన్ని వ్యాధులకు మందులు అవసరము లేదు!" అని చెప్పే వైద్యులను- రోగులు.... విశ్వసించడము లేదు. ఇది అతిశయోక్తి కాదు. కొంతమంది "అరే! వ్యాధి బాధతో వస్తే- మందులు

వద్దంటాడేమిటబ్బా? ఈ డాక్టర్‌కి వైద్యము చేతకాదు!" అని ప్రచారాన్ని కూడా చేపడుతూ వుంటారు. వాస్తవానికి- ఇటువంటివారినే, మందుల వినియోగాన్ని బాగా తగ్గించేవారినే.... మంచి వైద్యులుగా మనము గుర్తించవలసిన అవసరమెంతైనా వున్నది. యాక్సిడెంట్, ఆపరేషన్ లాటి కొన్ని కేస్‌లలో మాత్రమే- మందులు అధికముగా వాడవలసిన అవసరముంటుంది. అంతేగానీ ప్రతి వ్యాధికి అధికముగా మందులు వాడవలసిన అవసరముండదు.

నిర్ణీతకాలములో అందరికీ శారీరక పరీక్షలు అవసరమా ?

వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ- శారీరక పరిమాణము పెరగడము, రక్తపోటు, మధుమేహము, రక్తములో 'ఖొలెస్టరాల్' పెరగడములాటి అనేక వ్యాధులు రావడము సర్వసాధారణముగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి- "మేము సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరముగా వున్నాము!" అని అనుకొనేవారైనా సరే- సంవత్సరానికి ఒక పర్యాయమైనా.... వైద్య పర్యవేక్షణలో- శారీరక పరీక్షలు విధిగా చేయించుకోవడము ఎంతో అత్యవసరము! ఎందుకంటే.... ఏదైనా వ్యాధు లుత్పన్నమైతే- ప్రారంభ దశలోనే.... వాటిని తేలికగా తగ్గించే అవకాశముంటుంది. అంతేగాక ఔషధాలుచాలా తక్కువగా మాత్రమే అవసరమౌతాయి.

"చాలామంది- వస్తు,వాహనాలమీద చూపే శ్రద్ధలో కనీసము 1 శాతమైనా తమ దేహారోగ్యము మీద చూపకపోవడమే".... ఇన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు రావడానికి కారణమని అనేకమంది పరిశోధనలలో తేలిన నగ్నసత్యమైనా- దీన్ని గుర్తించి, ఆచరించేవారు- చాలా తక్కువమందే వున్నారని చెప్పాలి.

మొత్తము శారీరక పరీక్షలన్నీ చేయించుకొనే తాహతు లేనివారు- కనీసము సంవత్సరాని కొక్కసారైనా ....ఈ క్రింది పరీలనుక్ష-

తప్పకుండా చేయించుకోవడము ఎంతో ఉపయోగకరముగా వుంటుంది. ఈ పరీక్షలు అందరికీ అవసరములేదు కూడా! 45,50 సం॥లు పైబడినవారికే అవసరము!!

కనీస శారీరక వైద్య పరీక్షలు

1) మూత్ర పరీక్ష ద్వారా- మధుమేహము వున్నదా/లేదా ? చూడాలి.

2) రక్తపోటు వున్నదా/లేదా? దీనివలన కొన్ని గుండెజబ్బులను గురించి ముందుగా తెలిసికొనే అవకాశము లభిస్తుంది.

3) రక్తములో "ఖొలెస్టరాల్ (Cholesterol)" మరియు "ట్రైగ్లిసరైడ్ (Triglyceride)" ఎంత శాతము వున్నాయి? దీని వలన "హార్ట్ఎటాక్" వచ్చే అవకాశాన్ని కొంతవరకు అంచనా వేసికొనే అవకాశము లభిస్తుంది.

4) స్త్రీల వక్షోజాలలో ఏమైనా నొప్పిలేని "కణితలు" వున్నాయా? దీనివలన స్త్రీల వక్షోజాలకు క్యాన్సర్‌వచ్చే అవకాశము వుంటే తెలుస్తుంది.

5) ఎప్పటికప్పుడు- ఉండవలసిన బరువుకంటే అధికముగా వున్నామా? కొన్ని- గుండెజబ్బులకు, కీళ్ళనొప్పులకు, మధుమేహ వ్యాధికి- స్థూలకాయము కూడా ముఖ్యమైన ఒక కారణముగా నిరూపించారు శాస్త్రవేత్తలు !

నిద్రలేమి (*Insomnia*)
కొన్ని విశ్లేషణలు

"నిద్ర" అనేది-గాలి, నీరు, ఆహారములాటి ప్రాణులకవసరమైన ప్రాథమిక అవసరాలలో ఒకటి! సర్వసాధారణముగా- అందరికీ.... 7 నుండి 9 గం॥ల నిద్ర సరిపోతుంది. మరికొంతమందికి- 3 నుండి 4 గంటల నిద్రే సరిపోతూ వుంటుంది. దీనికంతా- వారి

మానసిక శారీరక పరిస్థితులను బట్టేకాక- వారి వృత్తి, ఉద్యోగాల కనుగుణముగా కూడా నిద్ర అలవాట్లు మాఱిపోతూ వుండవచ్చును.

"నిద్ర" అనేది కచ్చితముగా ఇన్నిగంటలు మాత్రమే నిద్రపోవా లనే నియమమేమీ ఉండదు. అదే విధముగా "ఇన్ని రోజులు నిద్ర మేలుకున్నాము! కాబట్టి- ఇన్ని రోజులు కచ్చితముగా నిద్రపోవాలి!" అనేది కూడా వుండదు.

నిద్రను గుఱించి కొన్ని అవాస్తవ నమ్మకాలు :-

కొంతమందికి- "1) కచ్చితముగా ఇంతసేపు నిద్రపోతేనే ఆరోగ్యము, 2) ఏదైనా అత్యవసర పనిమీద 1, 2 రోజులు నిద్ర మేలుకుంటే- తిరిగి అంతసేపు నిద్రపోవాలి, 3) నిద్రపట్టని తనము- కొంతకాలానికి 'పిచ్చి'గా మారుతుంది, 4) రాత్రి 12 గంటలలోపు నిద్ర కంటే- 12 గంటల పైన నిద్ర చాలా విలువై నది"-లాటి అనేక అపోహాలు నిద్రమీద వున్నాయి. ఇవేమీ శాస్త్ర బద్ధమైన విషయాలు కాదని మనము గ్రహించాలి.

నిద్రను గుఱించిన కొన్ని వాస్తవాలు :- 1) చిన్న వయసువారి కంటే- వయసు మీదపడిన వారికి నిద్ర తగ్గిపోతుంది; 2) పురుషులకంటే- స్త్రీలు ఎక్కువగా నిద్రపోతూ వుంటారు; 3) అవివాహితులకంటే- వివాహితులకు నిద్ర తక్కువగా వుంటుంది; 4) పడక విశాలముగా వున్నప్పటికంటే- ఇఱుకుగా వున్నప్పుడే గాఢనిద్ర పడుతుంది; 5) నిద్రతరంగాల (Waves)వలే వస్తుంది. ఈ తరంగాలు- గాఢముగా వుండవచ్చును. తేలికగా వుండవచ్చును; 6) దినచర్యలోని అలసట తగ్గడానికి- గాఢనిద్ర 2 గంటలు సరి పోతుంది.

నిద్రలేమికి కారణాలు :- 1) జీవితములో స్థిరత్వము లేదనే విచారము; 2) సంతానము సరియైన పద్ధతిలో నడవకపోవ డము; 3) వ్యాపారము అభివృద్ధి చెందడము లేదనే విచారము;

4) భవిష్యత్ జీవితము ఎలా జరుగుతుందోననే ఆలోచన; 5) ఇక మీదట "రతిక్రీడ" ఇప్పటిలా సాగించలేనేమో? అనే వ్యథలు; 6) కాఫీ, టీ లాటివి అతిగా సేవించడములాటి కొన్ని కారణాలను "నిద్రలేమి"కి ముఖ్యమైనవిగా చెప్పవచ్చును. ఈ పై కారణాల లాటివన్నీ- మనకు తెలియకుండానే- మన మనసు (మెదడు) మీద గాఢమైన ప్రభావాన్ని చూపి; అవే ఆలోచనలతో, ఆందోళనలతో- నిద్రకు దూరమై బాధపడుతూ వుంటాము.

నిద్రమాత్రలు (Sleeping Pills)-వివరణ :- కొన్ని అవాంతర పరిస్థితులలో- నిద్రమాత్రలు వేసికోవలసిన అవసరము రావచ్చును. ఉదాహరణకు:- 1) కొడుకు, తండ్రి, భార్య లాటి అత్యంత సన్నిహితులైనవారు గానీ; ఆత్మీయులైన ప్రాణస్నేహితుల లాటివారు- అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడో; 2) అతి ముఖ్యమైన కొన్ని సంఘటనలు ఊహకు విరుద్ధముగా జరుగుటవలనో; 3) అకస్మాత్‌గా వ్యాపారములో జరిగే కొన్ని నష్టాలవలన- తట్టుకోలేని పరిస్థితులు సంభవించినపుడు మాత్రమే స్లీపింగ్ టాబ్లెట్ 'ఒకటి' ఇవ్వవచ్చును.

నిద్రమాత్రలను- తఱచుగా వాడటము అలవాటుచేయకూడదు. దీనివలన అనేక అనర్థాలు ముందు జీవితములో అనుభవించవలసి వుంటుంది. ఇవి అలవాటయ్యేకొలదీ- "డోస్(మోతాదు)" చాలక, పెంచుకొంటూ పోవాలి. అంతేగాక- ఈ మందులు అలవాటైతే మానడమనేది చాలా కష్టమనే చెప్పాలి.

కొంతమంది-"నాకు రాత్రిపూట నిద్రరావడములేదు!అందుకే నిద్రమాత్రలు వేసికొంటున్నాను!"అని చెపుతూ వుంటారు.నిజానికి- ఇటువంటివారు పగలు- ఏదో ఒక సమయములో 'కునుకు' తీస్తూనే ఉంటారు. ఇలా సమయము దొరకినపుడెల్లా కునుకు తీసే టైమూ, రాత్రి నిద్రపోయేటైమూ కలుపుకుంటే- మామూలుగా ఎంత నిద్ర

పోతామో.... అంతకంటే ఎక్కువసేపే వీరు నిద్రపోతూ వుంటారు. ఒకవేళ నిద్రపట్టకపోతే.... "నాకు నిద్ర పట్టడములేదు!" అని బాధ పడేకంటే- ఏ పుస్తకమో చదువుకుంటే.... విజ్ఞానానికి- విజ్ఞానము, కాలానికి- కాలము కలిసివచ్చినట్లే ఔతుంది. అంతేగాక- "నిద్ర లేమి"తో వచ్చే మానసిక విచారము కూడా వుండదు. పైగా చాలా మందికి- 'గ్రంథపఠనము' చేస్తుండగానే నిద్రముంచుకు వస్తుంది. ఐతే- అందఱికీ ఇలా రావాలని లేదనుకోండి! ఏది ఏమైనా "మాకు నిద్ర రావడములేదు?" అని అనుకొనేవారు- తమకుతోచిన ఏదో ఒక పని చేసికొంటూ వుంటే.... పనికి- పని త్వరగా ఔతుంది. లేదా శారీరక, మానసిక అలసట వలన నిద్రైనా వస్తుంది. కాబట్టి నిద్రపట్టడములేదని— నిద్రమాత్రలు మ్రింగడము మాత్రము మంచిది కాదు. ఒకవేళ ఏమైనా అనుమానము వుంటే- వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి, తగిన సలహాలను పొందడము మంచి పద్ధతి!

నిద్రలేమి- కొన్ని సూచనలు :- ఏ కారణముచేతనైనా సరే "మాకు నిద్రపట్టడములేదు!" అని బాధపడేవారు- ఈ చెప్ప బోయే విషయాలను గుర్తుంచుకొని, ఈ ప్రకారము నడచుకోవడము మంచిది:- 1) "నిద్రరావడములేదు!" అనుకోగానే- వెంటనే ఏదైనా పుస్తకము చదవడము చాలా మంచిది. ఈసమయములో- పుస్తకములోని విషయాలు చక్కగా మెదడుకు పట్టి,బాగా అర్థమవ డమేగాక- చాలాకాలము గుర్తుండిపోతాయి. 2) చదువురానివారు- తమకు చేతనైన పని చేసికోవడము లేక వ్యాయామము చేసి కోవడము మంచిది. 3) నిద్రరాక పోవడముకంటే- "నిద్ర పట్ట డములేదు!" అని మథనపడటమే.... 'పెద్ద జబ్బు!'— అని అందఱూ గుర్తుంచుకోవడము చాలా అవసరము! ఇంకా ఈ క్రింది విధానాలను జాగ్రత్తగా గమనించండి!

A] నేలపై వెల్లికిలా పరుండి, చేతులు శరీరాని కిరువైపులా బారుగా చాపి, దీర్ఘ- ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసాలను చేస్తూవుంటే....

ఊపిరితిత్తులు, గుండె చక్కగా పనిచేసి; మంచి నిద్ర పడుతుంది. ఒకవేళ నిద్ర పట్టకపోయినా.... నిద్ర వలన లభించే- శారీరక, మాన సిక విశ్రాంతికన్నా ఈ 'శవాసన' వ్యాయామము వలన ఇంకా ఎక్కువ విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

B] "నిద్ర రావడము లేదు!"అని అనుకొనేవారు- సాయంత్ర వేళలలో- వ్యాయామము చేయడము, ఆటలు ఆడటములాటివి అల వాటు చేసికొంటే.... శారీరక అలసట వలన- నిద్ర త్వరగా రావ డానికి అవకాశము లభిస్తుంది.

C] రాత్రి భోజనానంతరము- కొంతసేపు నడక సాగిస్తే.... త్వరగా నిద్ర పడుతుంది.

D] ఒక వయసు దాటినవారికి- 4, 5 గంటలకంటే ఎక్కువ సేపు నిద్ర అవసరములేదు. కాబట్టి ఇక ఆపై నిద్రపట్టక- "నిద్ర రావటములేదు!" అని విచారించక.... రాత్రిపూటవీరు బాగాఆలస్య ముగా నిద్రపోతే సరిపోతుంది. ఈ అలవాటు వలన- "అర్ధరాత్రి మెలకువ, వచ్చి, రాత్రంతా నిద్రరాక జాగారము చేశాను!" అనే బాధ తప్పుతుందని చెప్పవచ్చును.

మాదక ద్రవ్యాలు- ఒక వివరణ

పారిశ్రామికముగానూ, వైజ్ఞానికముగానూ అభివృద్ధి జెందిన అమెరికాలాటి పాశ్చాత్య దేశాలలోనేగాక.... అభివృద్ధి జెందుచున్న మనలాటి దేశాలలో కూడా- మాదక ద్రవ్యాలవాడకము రోజురోజుకు పెరిగిపోతూ వున్నది. వీటి వాడకము వలన- మనిషి నిర్వీర్యుడ వడమేగాక.... వాస్తవికతకు దూరముగా ఊహలలో జీవిస్తూ- సమా జానికిగానీ,కుటుంబానికిగానీ ఉపయోగపడకపోగా.... చివరికి వారికి వారే- జీవితముపై విసుగుజెంది ఆత్మహత్యలు లాటి అనేక విపత్తు లకు గురౌతూ వుంటారు.

గంజాయి :- సిగరెట్, బీడి మొదలగువాటిలోని- పొగాకును తీసివేసి; గంజాయి పొడుమును- ఆ ఖాళీలో కూర్చి, చాలామంది ధూమపానము (పొగత్రాగడము) చేస్తూ వుంటారు. మరికొంతమంది- గొట్టాల(పైప్స్)లో దట్టించి, పొగపీలుస్తూ వుంటారు. ఇలా పొగ త్రాగిన- 20 లేక 30 ని॥లలో దీని ప్రభావము చూపడము ప్రారంభిస్తుంది. కొందఱు గంజాయిని నేరుగా(డైరెక్ట్‌గా).... అదే రూపములో వక్కపొడి తిన్నట్లుగా తింటూ ఉంటారు. ఇలా తిన్న తరువాత-2 లేక 3 గంటలలో గంజాయి ప్రభావము కనిపిస్తుంది.

గంజాయి- అధికముగా శరీరములోకిప్రవేశించినపుడు మెదడు మొద్దుబాఱి, జ్ఞాపకశక్తి నశించి; ఒక విధమైన "సుషుప్తావస్థ"లో వుంటుంది- శరీరము! అంతేగాక- శరీరము తేలికై, గాలిలో- 'అలా.... అలా....' తేలిపోయినట్లుగానూ, మనసు- ఏదో.... తెలియని లోకాలలో విహరిస్తున్నట్లుగా భ్రాంతి కలుగుతుంది. ఇంకా ఎంత చిన్న శబ్దానికైనా శారీరక స్పందన కలుగుతుంది. అలాగే కొన్ని రంగులను చూసినపుడు- మానసికముగా ఉత్తేజితులవటము లాటి అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తూ వుంటాయి.

గంజాయి వాడకము గుఱించి- "గంజాయి తీసికొంటే- మెదడు మొద్దుబాఱిపోయి, జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోతారు!"- అని కొందఱూ; "గంజాయిని తగు మోతాదులో తీసికొంటే- మద్యపానము, ధూమపానము లాటివి తీసికొంటే వచ్చే నష్టముకంటే ఎక్కువ నష్టమురాదు!" అని మరికొందఱూ వాదిస్తూ వుంటారు. వీటిలో 'ఏదీ' ఇంకా శాస్త్రబద్ధముగా నిరూపించబడలేదు. కానీ- "మానవజాతిని-నిర్వీర్యులను,నిస్తేజితులనుచేసే మత్తుపదార్థమనే"ది మాత్రము వాస్తవము!

"గంజాయి- శరీరానికిఎంతహాని చేస్తుంది?" అనే విషయము కన్నా- ఈ పదార్థము ఇచ్చే మత్తుకు బానిసైపోయి, వారి వారి వృత్తులలో నైపుణ్యము చూపలేకపోవడమేగాక; అసలు ఆ పని

చేయడముపట్ల ఆసక్తి లేకపోవడము, శక్తి నశించడములాటి అనేక దుర్లక్షణాలు పొడచూపి; సాంఘికముగానూ, సామాజికముగాను వెనుకబడిపోయి; తనవారికేకాక.... తనకు తానే భారమవడ మనేది మాత్రము- అక్షరసత్యము!

కొన్ని మందులు

బెంజ్‌డ్రిన్ (Benzedrine), డెక్స్రిడిన్ (Dexedrine) లాటి కొన్ని మందులు- మానసికముగా అలసినపుడు వాడటము వలన.... వీటి ప్రభావము మెదడుపై చూపి, మనిషికి మానసిక అలసటలు తగ్గిపోతాయి. కానీ- వీటి వాడకము వలన.... నిద్ర తగ్గిపోవడమే గాక- ఆకలి కూడా తగ్గిపోతుంది. అంటే- వీటి వలన కలిగే మేలు కంటే.... కీడే అధికముగా వున్నదన్న మాట! ఈ విషయాన్ని గుర్తించిన- అనేక దేశాలవారు- ఈ మందుల ఉత్పత్తిని ఆపివేసి, ఒక విధముగా తమ మానవతను ప్రపంచానికి తెలియజేశారు. లాటరీలు, రేస్‌లు లాటి ప్రజోపయోగము లేని అనేక పథకాలను ప్రవేశపెట్టే ప్రభుత్వాలకు- ఈ విషయము కనువిప్పు కలిగిస్తుందని ఆశిద్దామా!?

హెరాయిన్ (Heroin)&L.S.D. :- మాదక ద్రవ్యాలన్నిటి కంటే- హెరాయిన్, L.S.D.లను ఎక్కువ హాని కలిగించేవిగా చెప్ప వచ్చును. హెరాయిన్‌కు అలవాటు పడిన అధిక సంఖ్యాకులు- అలవాటు చేసికొన్న 3 సంవత్సరాలలోపే.... మరణాన్ని పొందుతు న్నట్లుగా- అనేక 'సర్వే'లలో వెల్లడైనది. ఇదే విధముగా L.S.D.కి అలవాటు పడిన వారికి- ప్రతి విషయానికి భయపడటము, ఏదో విపత్తు జరుగుతుందనే ప్రమాదకరమైన ఊహలు జనిస్తాయి. ఈ ఊహలు- L.S.D. తీసికొన్న తరువాత- కొన్ని గంటలు, రోజులు కూడా వుండవచ్చును. L.S.D. తీసికొన్న తరువాత కొంతమంది- "డాబాల మీద నుండి పై కెగురుదామా?!" అనే ఊహలతో.... ఆ విధముగా బిల్డింగ్‌ల మీదనుండి దూకి, ప్రాణాలను కోల్పోయిన వారు అనేకమంది వున్నారు.

కొంతమంది ఆత్మహత్యలకు ఎందుకు పాల్పడతారు ?

ఈనాటి ఆధునిక ప్రపంచములో కూడా- వివిధ కారణాలతో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే వారు.... రోజుకి వెయ్యిమందికి పైనే వున్నారంటే- ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు.

ఆత్మహత్యలు చేసికొన్నవారూ, ఆత్మహత్యలకు ప్రయత్నిస్తున్న వారూ- 55,60 సంవత్సరాలు పైబడినవారే అధిక సంఖ్యాకులన్న విషయము ఒక 'సర్వే'లో వెల్లడైనది. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నము చేసేవారిలో- వయసులో వున్న స్త్రీలు కూడా అధికముగానే వుంటారని చెప్పవచ్చును. ఇటువంటివారు- సహజముగా నిద్రమాత్రలు మ్రింగి, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నము చేస్తూ వుంటారు- ఎక్కువగా! వీరిలో దాదాపు సగముమంది- నిజముగా ఆత్మహత్య చేసికొని మరణిద్దా మనిగాక- "తమను తోటివారు అర్థము చేసికోవాలని, కనీసము తమపై జాలైనా చూపిస్తారనే ప్రయత్నములో- ఈ విధముగా చేస్తూవుంటారు. మఱికొంతమంది- మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక.... ఈ విధముగా ఆత్మహత్యా ప్రయత్నము చేస్తూ వుంటారు.

ఆత్మహత్యా ప్రయత్నానికి రక రకాల కారణాలను చెప్ప వచ్చును.

ఉదాహరణకు :- 1) ఆరోగ్యము బాగుపడుటలేదని; 2) స్నేహితులు, బంధువులు చులకనగా చూసి; లెక్కచేయడములేదని; 3) భార్యా లేక భర్త తమను సరిగా అర్థముచేసికోవడము లేదని, ఇలా అనేక కారణాలతో ఈ విధముగా ఆత్మహత్యలకు ప్రయ త్నిస్తూ వుంటారు.

ఆత్మహత్యలకు పాల్పడేవారిలో- శారీరక శ్రమచేసి, జీవితము గడిపే క్రింది తరగతి వారికంటే.... ధనికులు, పై తరగతుల వారి లోనే అత్యధిక సంఖ్యాకులు వుంటారని చెప్పవచ్చును.

ఇప్పటివరకు అందిన సమాచారము ప్రకారము- కారణాలు ఏవైనప్పటికీ ... జపాన్, ఇంగ్లాండ్‌లాటి పరిణతి చెందిన దేశాలలో- ఈ ఆత్మహత్యలు చాలా తక్కువ శాతమేనని చెప్పాలి.

"ఆత్మహత్య చేసికోవాలి!" అని మనో నిశ్చయము చేసి కొన్న వారికి.... వారి వేదనను ఓర్పుగా వినేవారు- వారి ప్రక్కన వున్నట్లయితే- వీరు ఆత్మహత్యా ప్రయత్నమును.... విరమించుకొని, మామూలుగా మాఱిపోతారని చెప్పవచ్చును. అంతేగాక- ఈ పరిస్థితులలో.... వీరిని సానుభూతితో అర్థము చేసికొని; ప్రేమ, జాలి, దయ లాటివి వీరికి అందించగలిగితే.... ఆత్మహత్యా ప్రయత్నమును పూర్తిగా విరమించుకొని, అందఱిలాగే- మామూలు జీవితాన్ని గడపడానికి అలవాటు పడతారు. ఈ విధముగా ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాల నుండి మళ్లించడానికి, వారికి స్వాంతన కలిగించే విధముగా సానుభూతిని చూపడానికి- ప్రత్యేకముగా తర్ఫీదు పొందిన వైద్య సేవకులు కూడా.... అభివృద్ధిజెందిన కొన్ని దేశాలలో వున్నారు. వీరిని- "సమారిటన్స్ (Samaritans=ఓదార్చువారు)" అని అంటారు.

ఆయుర్దాయము "రేట్" పెరగడానికి కారణాలు

ప్లేగు, కలరా, టైఫాయిడ్‌లాటి అతి ప్రమాదకరమైన అంటు వ్యాధులను- అరికట్టడములో.... వైద్యశాస్త్రము సాధించిన ప్రగతి వలన- చిన్న పిల్లలలో మరణాల శాతము కనిష్ఠ స్థాయికి తగ్గిపోవడము వలన.... ఆయుర్దాయము సగటు రేట్ 60 నుండి 70 సంవత్సరాల వఱకు మానవులు జీవించగలుగుతున్నారు. 70 సంవత్సరాలు పైబడి జీవించే శాతము గత దశాబ్దము కంటే.... ఈ దశాబ్దములో కొంచెము పెరిగిందనే చెప్పవచ్చును. 70 సంవత్సరాలు పైబడి జీవనము పెరగడానికి ముఖ్య కారణము- గుండెజబ్బులను కొంతవఱకు అరికట్టడము వల్లనేనని చెప్పవచ్చును. ఏది ఏమైనా 40 సంవత్సరములు పైబడినవారి మరణాలు అధికశాతము గుండె జబ్బుల వల్లనేనని చెప్పవచ్చును.

గుండెజబ్బులు- కొన్ని విశేషాలు

అర్థశతాబ్ది క్రితము- అంటువ్యాధులతో.... అధిక శాతము మరణాలు సంభవిస్తూ వుండేవి. క్రమక్రమముగా పెరిగిన వైద్య శాస్త్రాభివృద్ధి వలన అభివృద్ధి జరిగిన దేశాలలో- అంటువ్యాధులను దరిదాపుగా అరికట్టగలిగారు. కానీ- వైజ్ఞానికముగా వెనుకబడిన దేశాలలో ఇంకా అధిక శాతము మరణాలకు కారణము- అంటు వ్యాధులేనని చెప్పాలి. ఐతే విచారించదగిన విషయమేమిటంటే- అభివృద్ధి జెందిన దేశాలలో ఇంకొక విధముగా అర్ధభాగము మరణాలు సంభవిస్తూ వున్నాయి. ఆ మరణాలు- గుండెజబ్బులు, అకస్మాత్ గుండెపోట్ల వల్లనే జరుగుతున్నాయి.

గుండెజబ్బులకు- 40, 45 సంవత్సరాలు పైబడిన వారే గురౌతున్నారు. పూర్వకాలములో.... ఈ గుండెజబ్బులు కనిపించక పోవడానికి ముఖ్యకారణము- అప్పటి మనిషి సగటు ఆయుర్దాయము 40 సం॥లు మాత్రమే! వైద్యశాస్త్ర పురోభివృద్ధి వలన- ఈనాటి మానవుని సగటు ఆయుర్దాయము....60 నుండి 70 సంవత్సరాలకు అభివృద్ధి జెందినది. ఈ కారణముతోనే గుండెజబ్బులు ఈ రోజు అధిక శాతము కనిపిస్తున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

గుండెజబ్బులు-ఒక విశ్లేషణ

45 సంవత్సరాలు పైబడిన వారిలో- 50 శాతము గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశమున్నది. ముట్లుడగని 45-50 సం॥ల లోపు స్త్రీలలో- ఆ వయసు పురుషులకన్నా.... 25 శాతము గుండె జబ్బులు తక్కువగా వస్తాయి. దీనికి కారణము వైద్యశాస్త్ర పరముగా ఇంకా నిర్ధారించలేదు. కానీ.... సంతానావకాశమున్న స్త్రీలలో జరుగు కొన్ని హార్మోన్‌ల మార్పులవలన- గుండెజబ్బులు తక్కువగా వస్తా యనే భావన వున్నది. ముట్లుడిగిన తరువాత మాత్రము- స్త్రీలు

కూడా.... పురుషులతో సమానముగానే గుండెజబ్బులకు గురౌ తారని చెప్పవచ్చును.

గుండెజబ్బులు, పక్షవాతము (Paralisis) లకు ముఖ్య కారణము గడ్డకట్టిన రక్తము- గుండెకు పోవు రక్తనాళాలకిగానీ, మెదడుకు పోవు రక్తనాళాలకిగానీ అడ్డుపడటమేనని చెప్పవచ్చును. రక్తనాళాల లోపలి గోడకు- ఖొలెస్టరాల్ పేరుకుపోయి, గొట్టాలు సన్నబడి కూడా గుండెజబ్బులు రావచ్చును.

గుండెజబ్బులు - కొన్ని జాగ్రత్తలు

మానవుడు- పరిణతి చెంది, చక్కటి నిర్ణయాలు తీసికొని; క్లిష్టతరమైన కార్యక్రమాలను కూడా అతి తేలికగా నిర్వహించే 40 సంవత్సరాల వయసులో- గుండెజబ్బులనుండి ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలిసి కూడా.... నిర్లక్ష్యమువలన- ఈ వ్యాధికి బలి అవడము.... ఎంతైనా శోచనీయమని చెప్పాలి.

ఒక్కసారి హార్ట్ఎటాక్ (గుండెజబ్బు) వచ్చిన తరువాత- క్రమము తప్పని వ్యాయామము, ఆహార నియమాలు, సాదాసీదా జీవితాన్ని గడపుతూ వుంటారు. అధిక శాతము గుండెజబ్బులవారు! ఇలా వ్యాధి వచ్చిన తరువాత తీసికొనే జాగ్రత్తలలో "పదోవంతు" వ్యాధి రాకముందే- ముందుజాగ్రత్త చర్యగా వైద్య సలహాల ప్రకారము ప్రతివారూ తీసికొంటూ వుంటే.... గుండెజబ్బులకు దూరముగా జీవితాన్ని సాఫీగా గడపవచ్చునని శాస్త్రజ్ఞులు పదే పదే చెపుతూ వున్నా.... ఆచరించేవారు మాత్రము పెద్దగా లేరనే చెప్పాలి.

'హార్ట్ఎటాక్', పక్షవాతము ఎలా వస్తుంది ?

మన దేహములోని వివిధ భాగాలకు- రక్తాన్ని సరఫరాచేయడానికి సహాకరించేది గుండె! ఈ గుండె పనిచేసే విధానము- పంప్ (Pump "నీళ్ళు మొదలగు ద్రవాలను తోడే యంత్రము") లాగా వుంటుంది. పంపింగ్ మిషన్‌లో వలెనే- గుండెలో "కవాటాలు

Valves)" కూడా వుంటాయి. అశుద్ధ రక్తాన్ని- శరీర భాగాల నుండి గుండెకు చేర్చే నాళాలను "శిరలు(Veins)"అనీ, గుండెనుండి శరీర భాగాలకు మంచిరక్తాన్ని చేర్చే గొట్టాలను-"ధమనులు(Arteries)" అనీ అంటారు. రక్తము ద్వారా.... ప్రాణవాయువు(ఆక్సిజన్)ను- శరీర భాగాలకు అందించడమూ; అదే విధముగా కార్బన్-డై- ఆక్సైడ్ (బొగ్గు పులుసు వాయువు)ను, ఇంకా మిగతా మలినాలను- ఊపిరితిత్తు (Lungs)లకూ, మూత్రపిండా(కిడ్నీస్)లకూ చేర వేయడములో ప్రముఖ పాత్ర వహించేవి- ఈ ధమనులు, శిరలే!

మానవ దేహము- సక్రమముగా పనిచేయడానికి రక్తమెంత అవసరమో.... గుండె సక్రమముగా పని చేయాలన్నా కూడా- అంతే రక్తము అవసరమౌతుంది. గుండె కండరాలకి రక్తాన్ని సరఫరా చేసే నాళాలని "కొరొనరి ఆర్టెరీస్ (Coronary Arteries)" అని అంటారు. ఏ కారణముచేతనైనా సరే గుండె కండరాలకు రక్తము సరఫరా కాకపోతే.... గుండెలో ఆ ప్రాంతములోని కండరాలు మృతి జెందుతాయి. దీనినే- "గుండెపోటు (హార్ట్ఎటాక్)" అని అంటారు. ఈ పరిస్థితిలో- గుండెలోని.... రక్తము అందని కండరము- పని చేయలేదు. గుండె కండరాలకు రక్తాన్ని అందించే పెద్ద నాళానికి- ఏ గడ్డ కట్టిన రక్తమో అడ్డుపడితే.... గుండెలోని కండరాలలో అధిక భాగము చెడిపోతాయి. ఈ విధానాన్నే-"మాసివ్ ఎటాక్ (Massive Attack=అధిక గుండెపోటు)" అంటారు. ఇదే విధముగా చిన్న రక్తనాళాలకు గడ్డ కట్టిన రక్తము అడ్డుపడితే- గుండెలో కొద్ది కండ రాలు మాత్రమే పనిచేయవు. మిగతా కండరాలు పనిచేస్తాయి కాబట్టి- మనిషి బ్రతకడానికి అవకాశ మేర్పడుతుంది. మూత్రపిండాలు, కాలేయము (లివర్) కండరాలవలే ... గుండె కండరాలు ఒకసారి చెడిపోయిన తరువాత- తిరిగి మళ్ళీ పనిచేయడమనే ప్రసక్తి లేదు.

పై విధముగానే- మెదడుకు రక్తము చేరుటలో అవరోధ మేర్పడి, ఏ కొద్ది క్షణాలు ఆలస్యమైనా- మెదడులోని నాడీ కణాలు

కొన్ని చనిపోయి, పక్షవాతము వస్తుంది. అంటే- గడ్డకట్టిన రక్తము రక్తనాళాలలో ప్రయాణిస్తూ మెదడుకు చేరు రక్తనాళాలకి అడ్డుపడితే- పక్షవాతము; గుండెను చేరే రక్తనాళాలకి అడ్డుపడితే- గుండెపోటు వస్తుందని పాఠకులకి అర్థమైనది కదూ!

"సాఫ్ట్ వాటర్ (Soft water=త్రాగే నీరు)", "హార్డ్ వాటర్ (Hard water= చౌటినీరు)" త్రాగేవారిలో గుండెజబ్బులు చాలా తక్కువ శాతము మాత్రమే వస్తాయి.

గుండె జబ్బులు రాకుండా వ్యాయామము ఆపుతుందా?

ప్రతిరోజూ- క్రమము తప్పకుండా, కొంతమేరకు అలసిపోయే దాకా- శారీరక వ్యాయామాలు చేస్తూ వుంటే.... గుండెపోటు, పక్ష వాతములకు దూరముగా వుండవచ్చును. వ్యాయామము వలన- రక్తప్రసరణ విస్తారముగా జరగడమే గాక; గుండె కండరాలు, శారీరక కండరాలు గట్టిపడతాయి. అంతేగాక గుండె కండరాలకు కూడా రక్తప్రసారము ఎక్కువగా ఉండటమువలన- గుండె చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకొంటుంది.ఈ విధముగానే రక్తప్రసారము మెదడుకు అధికముగా ఉండటము వలన- ప్రాణవాయువు తగినంతగా లభిస్తుంది. వ్యాయామము చేయుటవలన ఈ క్రింది ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.

1. వ్యాయామ సమయములో.... కండరాలు కుదించుకుపోయినపుడు (సంకోచించడము)- కండరాలలోని రక్తమంతా శిరల ద్వారా.... గుండెను చేరి, పరిశుభ్రపడుతుంది. ఇలా శుభ్రపడిన రక్తమంతా- కండరాలు విస్తరించినపుడు (వ్యాకోచించినపుడు)- ఆ కండరాలకు చేరుతుంది. ఈ విధముగా జరుగుటవలన- రక్తములో.... అక్సిజన్ అధికముగా జేరి, శారీరక ఆరోగ్యము మరెంత మెరుగు పడుతుంది.

2. క్రమము తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామాలు చేసేవారిలో అధిక సంఖ్యాకులు- హృద్రోగ నిపుణులేనని చెప్పాలి. ఎందు కంటే.... వీరికి తెలిసినంతగా- "వ్యాయామము విలువ" ఇంకెవరికీ తెలియక పోవడమే!

3. వ్యాయామము చేయడమువలన- అధిక రక్తప్రసరణ అవసరమౌతుంది. కాబట్టి- రక్తనాళాలు కొద్దిగా సాగి, వాటి చుట్టు కొలత కూడా కొంచెము పెరుగుతుంది. ఈ పరిణామము వలన- మామూలుకంటే.... అధిక స్థాయిలో రక్తము- నాళాల గుండా కండరాలకు సరఫరా ఔతుంది.

4. శరీరము అలసిపోకుండా- 2 గంటలసేపు వ్యాయామము చేసినా, శరీరము అలసిపోయేటట్లుగా- అరగంటసేపు చేసినా ఒకే విధమైన ఫలితము లభిస్తుంది. కాబట్టి- బాగా శ్రమతో కూడిన ఈత, టెన్నిస్, నాట్యములాటి ఆటలు గానీ; ఆసనాలు, బాడి బిల్డింగ్‌లాటి వ్యాయామాలుగానీ చేస్తే- గుండె, రక్తనాళాలకు మంచి ప్రయోజ నము చేకూరుతుంది.

5. ప్రతిరోజూ క్రమము తప్పకుండా వ్యాయామము చేసే వారి గుండె- వ్యాయామము చేయనివారి గుండెకంటే.... తక్కువ సార్లు కొట్టుకొంటుంది. ఈ విధముగా రోజులో తక్కువ సార్లు- గుండె కొట్టుకొనడమంటే.... మంచి కండీషన్‌లో గుండె పని చేస్తుందని అర్థము! గుండె ఇలా తక్కువసార్లు కొట్టుకొన్నప్పటికీ- రక్తము శరీర భాగాలకు సమృద్ధిగానే సరఫరా చేయగలుగుతుంది.

6. వ్యాయామము చేయనివారికి- గుండెజబ్బులు రావడము సర్వసాధారణమని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. అంతేగాక- పొగ త్రాగడము, మద్యపానము, స్థూలకాయములకంటే- వ్యాయామము చేయక పోవడము వల్లనే.... గుండెజబ్బులు అధికముగా వస్తున్నా యని- వీరు అనేక పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించారు.

7. వ్యాయామము చేయడము వలన- రక్తములో వుండి; గుండెజబ్బులకు కారణభూతమయ్యే- "ట్రైగ్లిసరైడ్స్ (Triglycerides)" మఱియు "ఖొలెస్టరాల్ (Cholesterol)" అనునవి అధిక శాతము తగ్గిపోతాయి.

8. ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చి; ప్రాణాపాయమునుండి తప్పుకున్నవారు కూడా- క్రమము తప్పకుండా వ్యాయామము చేస్తూ వుంటే.... తిరిగి వచ్చే- గుండెపోటునుండి రక్షణ ఏర్పఱచుకున్నవారు కాగలరు.

9. అభివృద్ధి జెందుతున్న దేశాలలో.... ఈ మధ్యకాలములో- శారీరక వ్యాయామాలను విరివిగా చేస్తూ వున్నారు. ఈ కారణముతోనే- అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలోని ప్రజలు.... ఈ మధ్యకాలములో గుండె జబ్బులకు కొద్దిగా దూరముగా వుండగలుగుతున్నారు.

గుండెజబ్బులు - కొన్ని 'సర్వే'లు

ఈ మధ్యకాలములో- గుండెజబ్బుల మీద ప్రపంచ వ్యాపితముగా అనేకమంది శాస్త్రవేత్తలు.... కొన్ని 'సర్వే'లను నిర్వహించి, వ్యాయామము వలన గుండెజబ్బులు చాలా శాతము నివారించవచ్చునని నిర్ధారించారు. వాటి వివరాలు ఈ క్రింది విధముగా వున్నాయి.

1. డెన్మార్క్ నగరములో జరిపిన సర్వేలో....25నుండి 50 సంవత్సరాల లోపువారు- గుండెజబ్బుల వలన మరణించినప్పుడు; వీరిలో.... మామూలు సాధారణ ప్రజానీకముకంటే- క్రీడాకారులు 30 శాతము తక్కువని తేలినది.

2. కొంతమంది 'బస్- డ్రైవర్స్', 'కండక్టర్స్'పై జరిపిన సర్వేలో.... కండక్టర్స్‌లో- గుండెపోటు రావడము తక్కువని తేలినది దీనికి కారణము.... డ్రైవర్స్‌కంటే- కండక్టర్స్ శారీరకముగా ఎక్కువ శ్రమ పడటమే!

3. 'ఆఫీస్ వర్క్' చేసికొనే- 'పోస్టల్&టెలిగ్రాఫ్ వర్కర్స్' కంటే... తిరుగుతూ ఉత్తరాలు బట్వాడా చేసేవారిలోనూ,'మెసేజ్'లు అందించేవారిలోనూ గుండెపోటు తక్కువని తేలినది.

4. రైల్వే ఉద్యోగులకంటే- 'ట్రాక్-వర్క్' చేసే కూలీల లోనే.... గుండెపోటు చాలా తక్కువ శాతము అని మరొక సర్వేలో తేలింది.

గుండెజబ్బులు రాకుండా- ఆహార జాగ్రత్తలు

రక్తములో- ట్రిగ్లిసరైడ్స్, ఖొలెస్టరాల్ లు అధికమైనపుడు.... రక్తనాళాలయొక్క లోపలి రంధ్రాలు- సన్నబడిపోయి, గుండె కండరాలకు కావలసినంత రక్తాన్ని సరఫరా చేయలేవు. అంటే- ఈ పరిస్థితిలో గుండె అధికముగా పనిచేయవలసిన అవసరము వున్నదన్న మాట! ఈ విధముగానే చిన్న రక్తనాళాలలో కూడా- రంధ్రాలు సన్నబడి, రక్తప్రవాహానికి అటంకము ఏర్పడవచ్చును. ఇటువంటి పరిస్థితులలోనే- హార్ట్ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయని చెప్పాలి. ఈ క్రింది కొన్ని అంశాలను గమనించండి:-

1. మనము నిత్యజీవితములో- పాలు, వెన్న, నెయ్యిలాటి జంతు సంబంధమైన క్రొవ్వులలోనూ; కార్బోహైడ్రేట్స్(పిండి పదార్థాలు)లోనూ- ఖొలెస్టరాల్,ట్రిగ్లిసరైడ్స్ అధికశాతము వుంటాయి. గుండెజబ్బులకు జాగ్రత్తపడువారూ, గుండెజబ్బులు రాకుండా ముందు జాగ్రత్త కొఱకూ- వీటి వాడకము బాగా తగ్గించాలి. అంటే.... అధికశక్తి (కాలరీలు) నిచ్చే పదార్థాలకు- ప్రతివారూ దూరముగా వుండటమనేది అతి ముఖ్యమైన అంశముగా భావించాలి.

సాధారణముగా చాలామంది- "కొంచెము నీరసముగా వుందండీ! అందుకే.... కొద్దిగా 'తేనె'ను- 'గ్లూకోస్'లో కలిపి త్రాగుతున్నాను!" అని అంటూ వుంటారు. వాస్తవానికి ఈ రెండు కూడా గుండెజబ్బుల వారికి నిషేధమే! కారణమేమిటంటే- ఇవి అధిక కాలరీల నిచ్చే పదార్థాలు!

2. ఈరోజు వైద్య శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు- "హృద్రోగాలు వచ్చిన తరువాత- 'ఆ పదార్థము మానివేశాను! ఈ పదార్థము మానివేశాను!!' అని అనడముకంటే- గుండెజబ్బులకు కారణమైన పదార్థాలను ముందు జాగ్రత్తకొఱకు.... మొదటినుండీ తగ్గించి తీసికొంటూ వుంటే- 90 శాతము గుండెజబ్బులకు దూరముగా వుండవచ్చును!" అని.

3. ఖొలెస్టరాల్ మఱియు ట్రైగ్లిసరైడ్స్‌లాటివి శరీరములో అధికముగా తయారైనప్పుడు "ఆర్టిరియో స్క్లెరోసిస్ (Arterio-sclerosis=రక్తనాళ కాఠిన్యము)"వస్తుంది. కాబట్టి- మనము నిత్య జీవితములో క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు తక్కువగా వున్న ఆహారాలను తీసికోవాలి.

4. లావుగా వున్నవారిలోనే- ఖొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్‌లాటివి ఉంటాయనే ఒక అభిప్రాయము వున్నది. ఇది చాలాభాగము యథార్థమైనప్పటికీ- సన్నగా వున్నవారిలో ఈ పదార్థాలు వుండవనుకోవడము చాలా పొరపాటు! కాబట్టి- ప్రతివారూ తఱచుగా రక్తపరీక్షలు చేసికొంటూ- ఖొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ ఎంత శాతము వున్నదో తెలిసికోవడము చాలా మంచిది. ఇవి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు వైద్య సలహాల ననుసరించి- ఆహారములో తగు జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ వుంటే.... రక్తములో అధికముగా వున్న ఖొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్‌ను తగ్గించుకొనవచ్చును.

5. ఆహార నియమాలను సక్రమముగా ఆచరించినా- ఖొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ శాతము తగ్గనపుడు.... వైద్య సలహాల ప్రకారము- వారి పర్యవేక్షణలో.... మందులను తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలి.

స్థూలకాయము-గుండెపై దాని ప్రభావము

మామూలుగా వున్నవారికంటే.... లావుగా వున్నవారికి- గుండెపోటు, పక్షవాతములాటివి వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా వుంటాయి.

1. స్థూలకాయుల శరీరభాగా లన్నిటికీ- రక్తప్రసారము సక్రమముగా జరగడానికి గుండె అధికముగా శ్రమపడవలసి వుంటుంది. దీని మూలముగా- వీరిలో రక్తపోటు (B.P.) పెరిగే అవకాశాలు మెండుగా వుంటాయి. B.P. అధికమైనా- గుండెపోటు, పక్షవాతము లాటివి వచ్చే అవకాశమున్నది.

2. స్థూలకాయము వలన.... సన్నటివారు చేసినంత బాగా- వీరు వ్యాయామము చేయలేరు. అంటే లావుగా వుండటమనేది- వ్యాయామానికి కూడా.... శత్రువే నన్నమాట! అందువల్లనే- వ్యాయామము వలన- గుండెకు, రక్తనాళాలకు జరిగే ఉపయోగము- వీరిలో తక్కువగా కనిపిస్తుంది.

B.P. గుండెకు కలిగించే హాని

రక్తములో వున్న ఖొలెస్టరాల్ మఱియు ట్రైగ్లిసరైడ్ అధికమైనపుడు- రక్తనాళ రంధ్రాల లోపలి గోడలకు ఇవి అంటుకొని మందమైపోయి, రంధ్రాలు సన్నబడతాయి. ఇలా సన్నబడిన రంధ్రాలనుండి- రక్తాన్ని గ్రహించడానికి గాని, పంపడానికి గాని, గుండె అధిక శ్రమ చేయవలసి వుంటుంది. రక్తను ఎంత బలము (Force)గా నెట్టబడుతుందో- అనే విషయాన్ని రక్తపోటు (Blood Pressure)ను కొలిచే "స్ఫిగ్మొమానొమిటర్ (Sphygmomano-meter)" ద్వారా తెలిసికొంటారు. రక్తనాళాల రంధ్రాలు ఎంత సన్నబడితే- గుండెకు అంత శ్రమ అధికమౌతూ వుంటుంది.

1. రక్తపోటును మామూలువారు "B.P."అని అంటుంటారు. దీనినే వైద్య **పరిభాషలో- "హైపర్ టెన్షన్(Hyper tention)"** అని అంటూ వుంటారు. వంశపారంపర్యముగా కూడా రక్తపోటు వచ్చే అవకాశమున్నదని కొన్ని పరిశోధనల ద్వారా తేలింది.

2. 'బ్లడ్ప్రషర్' ఎక్కువగా అంటే.... రక్తపోటు పెరగడము (హైపర్ టెన్షన్) వున్నపుడు కలిగే బాధలు.... బ్లడ్ప్రషర్

తగ్గడము అంటే... "హైపోటెన్షన్ (Hypotension=Low Blood Pressure)" వున్నపుడు- వుండవు. "రక్తపోటుతక్కువ" అనేది కూడా కొన్ని కుటుంబాలలో కనిపించవచ్చును.

3. 40, 50 సంవత్సరాలలోపు వయసున్న పురుషులలో- 20 శాతము మంది రక్తపోటుతో బాధల ననుభవిస్తున్నట్లుగా వైద్య శాస్త్రవేత్తల విస్తృత పరిశోధనలలో తేలిన అంశము!

4. మామూలుగా ఏదైనా అతి ముఖ్యమైన పనిచేసేటపుడు గానీ; కొన్ని ప్రమాదాలు- జరిగినపుడు, జరుగుతాయని భావించి నపుడు.... నాడీ ప్రమాణము (Pulse Rate) మామూలుకంటే అధిక ముగా పెరుగుతుంది. ఉదాహరణకు:- బాగా ట్రాఫిక్‌లో 'కార్' తోలుతున్న డ్రైవర్ పల్స్‌రేట్- నిమిషానికి 150 వున్నా పెద్దగా ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు. 50 సంవత్సరాలలోపు వయసున్న వారికి "సిస్టాలిక్ బ్లడ్‌ప్రషర్ (Systolic Blood Pressure= హృదయ స్పందన వేగము)" నిమిషానికి 150 వున్నా పట్టించుకో వలసిన అవసరము లేదు. కానీ ఈ వేగము 150 దాటితేమాత్రము హృద్గత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వున్నట్లుగా భావించవలసి వున్నది.

50 సంవత్సరములు దాటిన స్త్రీ-పురుషులలో-"డయాస్టాలిక్ ప్రషర్ (Diastolic Pressure=హృదయ స్ఫురణము)" నిమిషానికి 100 మించితే మాత్రము- వెంటనే వైద్య పర్యవేక్షణలో వుండి, తగిన మందులు వాడవలసి వుంటుంది.

5. ప్రతి చిన్న విషయానికి- కోపము, విసుగు; ప్రతి సంఘ టనకు భయపడటము, ప్రతి చిన్న పనికి- నిస్సత్తువతో అలసిపోవ డము, పనిలో ఏకాగ్రత లోపించడము, తలనొప్పి, నిద్రలేమి లాటి లక్షణాలను రక్తపోటు పెరిగినవారు అనుభవిస్తూ వుంటారు. రక్త పోటు పెరిగిన ప్రతివారిలోనూ ఈ బాధలన్నీ కనిపించాలనే నియమ

మేమీ లేదు. వీటిలో ఏ ఒక్క లక్షణము కనిపించినా- వెంటనే వైద్యుని పర్యవేక్షణలో రక్తపోటు ఎంత ప్రమాణములో వున్నదో చూపించుకోవటము మంచిది. రక్తపోటు పెరిగిందని తేలినపుడు- వీరికి ముందుగా మందులు ఉపయోగించకుండా.... ఆహార-విహారా లలో కొన్ని మార్పులను సూచించి పంపుతారు వైద్యులు! ఈ మార్పులవలన- ఆశించిన ప్రయోజనము కలగకపోతే.... సంబంధిత ఔషధాలను వాడి, B.P.ని మామూలు ప్రమాణానికి తీసికొని రావ డము జరుగుతుంది.

వైద్య సలహాలను ఆచరించుటలో- అశ్రద్ధ చేసినా, వైద్య సలహాలు తీసికోకపోయినా- అధిక రక్తపోటు వలన అనేక అనర్థాలు చవి చూడవలసి రావచ్చును. ఉదాహరణకు:- దీని ప్రభావము గుండెమీద- గుండెపోటు రూపములోనూ; మెదడుమీద- పక్ష వాతము రూపములోనూ చూపించే ప్రమాదమున్నది. కొన్నిసార్లు- వీటివలన హఠాత్మరణాలు సంభవించిన సంఘటనలుకూడా- మనలో కొంతమందికి ప్రత్యక్షానుభవముండే వుంటుంది.

ధూమపానము-గుండెజబ్బులు

ధూమపానప్రియులకు, గుండెజబ్బులకు- చాలా దగ్గఱ సంబం ధాలున్నాయని చెప్పవచ్చును. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ (లంగ్ క్యాన్సర్)తో మరణించేవారిలో- అధిక సంఖ్యాకులు ధూమపాన ప్రియులే! అదే విధముగా గుండెజబ్బులతో మరణించేవారిలో.... అధిక సంఖ్యాకులు- ధూమపానము అలవాటున్న వారేనని చెప్ప వచ్చును. ఈ క్రింది విషయాలను పరిశీలించండి.

1. ధూమపానమువలన- చిన్న రక్తనాళాలలో రక్తము గడ్డ కట్టే అవకాశాలు అధికముగా వున్నాయి.

2. పొగాకు సంబంధమైన- చుట్ట, బీడి, సిగరెట్ లాటి పొగలో.... "కార్బన్ మోనాక్సైడ్(Carbon Monoxid)" అనే పదా

ర్థము వుంటుంది. ఈ పదార్థము- రక్తములో కలసి, "కార్బాక్సి హెమోగ్లోబిన్ (Carboxyhemoglobin)' అనే రూపములో వుంటుంది. దీనివలన రక్తము గ్రహించవలసిన మేరకు ప్రాణ వాయువును గ్రహించలేదు. ఈ పరిస్థితులలో- శరీరాని కవసరమైన ప్రాణవాయువును అందించడానికి.... గుండె విపరీతమైన శ్రమ పడవలసి వుంటుంది.

3. సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అభిలషించే ప్రతివారు- ధూమ పాన వ్యసనాన్ని క్రమక్రమముగా దూరము చేసికోవలసిన అవసర మెంతైనా వున్నది.

4. కొంతమంది- సిగరెట్ మానివేసి; చుట్ట, పైప్‌లాటివి అల వాటు చేసికొని- "నేను సిగరెట్ మానివేశాను!" అని చెబుతూ వుంటారు. ఇది ఎలా వుంటుందంటే- "పెనము కాలుతుందని- పొయ్యిలోకి దూకాడట!" వెనుకటికి. ఆ విధముగా కాక.... ఇంకొక విధముగా ధూమపానముచేస్తే జరిగే నష్టము ఎలా ఆగుతుందో మఱి! కాబట్టి- అసలు ఏ రూపములోనూ ధూమపానము చేయకూడదు ఆరోగ్యాభిలాషులు! ధూమపాన మనేది ఏ రూపములో చేసినా- దానిలో వున్న నికోటిన్ ("Nicotin=పొగాకులోని విషము")- రక్తములో చేరుతుందని- అందఱూ గ్రహించి, ధూమపానానికి- దూరముగా ఉండాలి.

మానసిక ఒత్తిడులు-గుండెపోటు

గుండెజబ్బులకు కారణమైన అనేక అంశాలలో- మానసిక ఒత్తి డులు కూడా చాలాభాగము కారణము వహిస్తాయని చెప్పవచ్చును. హృద్రోగనిపుణుల ఈ క్రింది విశ్లేషణలను గమనించండి :—

1. శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన ఒక సర్వేలో— "గుండెపోటు ఒక్క సారిగా రాదు. దీనికి 6 నెలల ముందు నుండి- రక్తనాళాలలో విప రీత మార్పులు కనిపించి, ఆ తరువాతనే- గుండెకు సంబంధించిన కొన్ని అనర్థాలు కనిపిస్తాయి!" అని తేలింది.

2. గుండెజబ్బులు రావడానికి- మానసిక ఒత్తిడులకు చాలా దగ్గఱ సంబంధాలు వున్నట్లుగా.... వీరు కొన్ని పరిశోధనల ద్వారా తెలిసికొన్నారు.

3. రష్యా, అమెరికాలాటి కొన్ని అధునికాభివృద్ధి జెందిన దేశాలలో- మానసిక ఒత్తిడుల నుండి దూరముగా వుండటానికి అనువైన ప్రశాంత వాతావరణములో.... కొన్ని కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఆ దేశీయులు చాలామంది- తమ సెలవు దినాలలో.... ఇటువంటి కేంద్రాలకు వెళ్ళి, మానసిక విశ్రాంతిని పొందుతూ వుంటారు. వీరి ఈ అలవాటువలన.... మానసిక- ఆందోళనలు, ఒత్తిడులు తగ్గి; చాలావఱకు గుండెజబ్బులకు దూరముగా వుండగలుగుతున్నారు.

4. మానసిక ఒత్తిడి అధికమైనపుడు- "ఎడ్రినల్ హార్మోన్‌లు" అధికముగా జనించి, రక్తములో కలుస్తాయి. వీటి ప్రభావముతో- "ఫాటి యాసిడ్స్ (Fatty Acids=క్రొవ్వు ఆమ్లాలు)" అధికమై, రక్తనాళరంధ్రాల లోపలి గోడలకు అంటుకొని.... రంధ్రాల వైశాల్యము తగ్గిపోయి, సన్నగా ఔతాయి. దీనితో- గుండెకు సరిపోను రక్తము అందక.... గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదమున్నది.

5. మన జీవిత విధానాన్ని- ఏమాత్రము మార్చుకోగలిగినా.... మానసిక ఒత్తిడులు, ఆందోళనల నుండి చాలావఱకు తప్పుకో వచ్చునని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

కొంతమంది- "నిన్న ఆ విధముగా జరిగినది! రేపు కూడా అదేవిధముగా జరగదని గ్యారంటీ ఏమిటి?" అని- ఊరకే మానసిక ఆందోళనలను పొందుతూ వుంటారు. ప్రతివారు- ఇలాటి ఆందోళనల నుండి దూరముగా వుండటము ఎంతో అవసరము! "నిన్న జరిగినట్లే- రేపు ఎందుకు జరగాలి? నిన్నటి అనుభవముతో- రేపు జాగ్రత్తగా వుండాలి!" అనే ఆత్మవిశ్వాసము పెంచుకొని, జీవితాన్ని వ్యథాభరితము కాకుండా చూసుకోవడము- ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా

గుర్తించిన నాడు.... మానసిక ఒత్తిడులు, ఆందోళనలు లాటివి దరిజేరవు.

శవాసనముతో- మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యము

మానసిక ప్రశాంతత, శారీరక ఆరోగ్యము మొదలగు వాటిని పొందడానికి- "యోగాసనాలు"* చాలావఱకు సహకరిస్తాయని చెప్ప వచ్చును. ముఖ్యముగా- గుండె, రక్తనాళాలు, ఊపిరితిత్తులు సక్ర మముగా పనిచేయడానికి- "శవాసనము" చక్కగా సహకరిస్తుంది. ఈ ఆసన సాధన వలన- శరీరానికి, గుండెకు కావలసినంతవఱకు రక్త ప్రసరణ జరిగి; మానసికోత్సాహము అభివృద్ధి జెందుతుంది. ఇంకా- శారీరక విశ్రాంతి కూడా లభిస్తుందని చెప్పవచ్చును.

నడుము, వెన్నుపూసల నొప్పి- కొన్ని జాగ్రత్తలు

ఈ మధ్యకాలములో- నడుము నొప్పి (Backache), వెన్ను పూసలు కదలడము (Slipped Discs) వలన బాధలు.... చాలా మందికి వస్తూ వున్నాయి.

వెన్నెముక నందలి- ఎముకల మధ్యలో.... ఒక విధమైన గట్టి తనముతో కూడిన పదార్థము- "డిస్క్ (Disc)" రూపములో వుంటుంది వెన్నెముక కదలికలలో- ఎముకకు రాపిడి కలగకుండా... ఈ డిస్క్ కాపాడుతూ వుంటుంది. ఏ కారణము చేతనైనా- ఈ డిస్క్ కొద్దిగా కదలికకు లోనైనపుడు.... ఎముకల మధ్య రాపిడి జరిగి, విపరీతమైన నొప్పితో- బాధ కలుగుతుంది.

---

*శవాసనములాటి- వివిధ యోగాసనాల సాధనకు .. "యోగ శాస్త్రము"అను గ్రంథము చూడగలరు. ప్రతులకు : "జన ప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి- 522201"కి Rs. 16/-లు M.O. చేయగలరు.)

వెన్నెముక చక్రాలు (DISCS) కదలడానికి కారణాలు

1. శారీరక ఒత్తిడి వల్ల- డిస్క్ కదలికలకు లోనౌతుంది. దీని వలన- మెడ, భుజాలు, నడుమునొప్పి లాటివి.... సర్వ సాధారణముగా వుంటాయి.

2. నిలబడటము, కూర్చోవడములాటి పనులలో- శ్రద్ధ లేక, మొరటుగా ప్రవర్తించినపుడు- డిస్క్ కదలవచ్చును.

3. ఎక్కువసేపు- మెత్తటి స్పాంజ్‌లాటి ... పరుపులు, కుర్చీలలో- కూర్చోవడము, పడుకోవడములాటివి చేసినపుడు కూడా.... డిస్క్ కదలి, నడుమునొప్పి రావచ్చును.

నడుము నొప్పికి- వ్యాయామాలు

నడుము నొప్పి, స్లిప్డ్ డిస్క్‌ల నుండి రక్షించుకోవడానికి- వ్యాయామము చేయడము చాలా అవసరము. వ్యాయామము వలన- ముఖ్యముగా నడుము కండరాలు- గట్టిపడి; వెన్ను నొప్పి రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును. ఈ క్రింది విషయాలను పరిశీలించండి :-

1. ఎల్లప్పుడు 'నిటారు'గా నిలబడి నడవాలి.

2. పై విధముగా చేయలేనివారు- ప్రతిరోజూ.... ఈ విధముగా వ్యాయామము చేస్తూ వుండాలి. శరీరానికి రెండు వైపులా చేతులు చాపి, నేలపై బోర్లా పడుకోవాలి. చేతులుపై ఆధారపడకుండా- తల, మెడ, ఛాతీ భాగము వరకు మెల్లగా పైకి లేపాలి. అదే విధముగా- మెల్లగా క్రిందికి దించాలి. ఆ తదుపరి- మోకాళ్ళ దగ్గర వంగకుండా.... రెండు కాళ్ళ పైకి లేపాలి. అలాగే మెల్లగా దించాలి. ఈ విధముగా కొంతసేపు ప్రతిరోజూ క్రమము తప్పకుండా చేస్తూ వుంటే ... దీనివలన వెన్నెముక- బలిష్ఠమై, నడుము నొప్పుల నుండి కాపాడుకోవచ్చును.

3. వ్రేళ్ళ (మునిగాళ్ళ) ఆధారముతో- మోకాళ్ళు ముందు కుండునట్లు కూర్చొని, చేతుల మీద ఆధారపడకుండా నిదానముగా లేచి నిలబడాలి. ఇదే విధముగా- నిదానముగా కూర్చోవాలి. ఈ విధముగా ప్రతిరోజూ కొంతసేపు సాధన చేస్తూ వుంటే .. నడుము నొప్పుల నుండి దూరము కావచ్చును.

పై వ్యాయామాలను- నిపుణులైన వారి వద్ద అభ్యసించి, క్రమము తప్పకుండా సాధన చేస్తూ వుంటే.... నడుము నొప్పి, స్లిప్ డిస్క్‌లాటి చికాకుల నుండి బయట పడవచ్చును.

క్యాన్సర్ (*Cancer*)- ఒక విశ్లేషణ

కొన్ని కోటాను కోట్ల కణ సముదాయముచే నిర్మితమై వుంటుంది- మానవదేహము! ఈ కణాలన్నీ- వివిధ రూపాలతో వుండి, వివిధ శరీర భాగాల నిర్మాణములో- ఉపయోగపడతాయి. ఈ కణాల- ఉత్పత్తి, పనితీరు; అనంతరము- నిర్జీవ మవడమనేది ఒక క్రమ పద్ధతి ననుసరించి వుంటుంది.

కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- కణాలలో క్రమత్వము లోపించి, విపరీతముగా పెరుగుతాయి. ఈ పెరిగే కణాలే- కణితలు లేక గడ్డలు (Tumours) గా ఏర్పడతాయి. ఈ విధమైన వాటినే- "క్యాన్సర్ [Cancer అంటే- 'కొన్ని చెడుకణాలు (Rogue Cells)' క్రమ శక్తిని కోల్పోయి, విపరీతమైన వేగముతో... సమ విభజన చెందుట వలన కలిగే వ్యాధి]" అని అంటారు. "క్యాన్సర్ ఫలానా కారణము వలన వస్తుంది"- అని కచ్చితముగా ఇంకా నిర్ధారణ కాలేదు.

పై విధముగా కణ క్రమత్వ లోపముతో పెరిగిన గడ్డలను- రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చును. అవి :- 1) క్యాన్సర్ కణితలు, 2) క్యాన్సర్ లేని కణితలు.

1) క్యాన్సర్ కణితలు :- ఈ కణితల నుండి ఉద్భవించిన కణాలు (సెల్స్)- రక్తము ద్వారా ప్రయాణించి, శరీర ఇతర భాగాలలో కూడా కణితలు పెరిగే అవకాశమున్నది. అంతేగాక... ఇలా పెరిగిన కణితలు- క్యాన్సర్ కణితలుగా కాక .. మామూలు కణితలుగానూ పెరగపచ్చును.

క్యాన్సర్ కణితలను- ప్రారంభములోనే కనుగొని, ఆపరేషన్ ద్వారా తీసివేసినట్లయితే... వేరే ప్రాంతములో ఇవి పెరిగే అవకాశము తగ్గిపోతుంది.

2) క్యాన్సర్ లేని కణితలు :- ఈ కణితలు- సంవత్సరాలుగా పెరుగుతున్నా... ఒక చోటే వుంటాయి కాని, వేరే ప్రాంతములో పెరగవు. అంతేగాక- వీటివలన ప్రాణ ప్రమాదము లాటి వేరే అనర్థాలేమీ వుండవు.

వివిధ క్యాన్సర్స్ వలన- ప్రపంచ వ్యాపితముగా.... ప్రతి సంవత్సరమూ కొన్ని లక్షల సంఖ్యలలో మనుషులు మృత్యువుకు గురౌతున్నారు. అంతేగాక- దీనివలన వ్యథాభరిత జీవితాల ననుభవిస్తున్నవారు- కోట్ల సంఖ్యలో వున్నారన్నా పెద్దగా ఆశ్చర్య పడవలసిన పనిలేదని శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తూ వున్నారు.

క్యాన్సర్ వచ్చే కొన్ని అవకాశాలు :- క్యాన్సర్ రావడానికి- 70 నుండి 80 శాతము మన అలవాట్లూ, ఆహారము, మానవ నిర్మితమైన కొన్ని రసాయనాలు, పరికరాల వలన క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా వున్నాయని నిర్ధారించబడింది. ఉదాహరణకు ఈ క్రింది అంశాలను పరిశీలించండి :-

1. మన తినుబండారాలలో- రంగు, వాసనల కొఱకు కలిపే.... కొన్ని రసాయనిక పదార్థాల [మిథైల్ ఖొలాన్‌థరిన్ = Methyl Cholanthrené] వలన, ధూమపానము వలన రావచ్చును. ధూమపాన ప్రియులకు- లంగ్ క్యాన్సర్ (Lung cancer) వచ్చే అవకాశాలు అధికముగా వుంటాయి.

2. రేడియేషన్ (Radiation="కిరణ ప్రసారము) వలన కొందరికి క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశమున్నది. ఉదాహరణకు- ఎక్స్-రే (X-Ray-స్కాంత విద్యుత్ జన్య కిరణాలు) లాటివి తఱచుగా తీయించుట మొదలగునవి.

3. పొగాకు, తములపాకులు మొ॥గునవి విరివిగా నమలే అలవాటు వున్నవారిలో- నోటికి క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశమున్నది.

4. దంతాలు పుచ్చిపోయి, మొనదేలి వున్నపుడు- ఈ మొనలు తఱచుగా నాలుకకు రాపిడి కలిగించడము వలన- నాలికపై క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశమున్నది.

5. వాతావరణములోని "రేడియేషన్" వలన కొందరిలో- "బ్లడ్ క్యాన్సర్ (Leukaemia)" వచ్చే అవకాశమున్నది.

క్యాన్సర్ ఎలా వృద్ధిజెందుతుంది? : సర్వసాధారణముగా- 40, 45 సం॥లు పైబడిన వారిలో.... క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు మెండుగా వుంటాయి. క్యాన్సర్ కణితలు ప్రారంభదశలో- ఏ మాత్రము నొప్పిలేకపోవడముతో... కొన్ని సందర్భాలలో వీటిని కనుగొనడము సాధ్యము కాకపోవచ్చును. కాబట్టి- 40, 45 సంవత్సరములు దాటిన ప్రతివారూ.... క్యాన్సర్ వున్నదో? లేదో?? తెలిసికోవడానికి వైద్య పరీక్షలు చేయించికోవడము చాలామంచిది.

ప్రారంభదశలోనే క్యాన్సర్‌ను కనుగొంటే.... 75 నుండి 80 శాతము- దీనిని తగ్గించడానికి కొన్ని వైద్య పద్ధతుల ద్వారా సాధ్యమౌతుంది. సాధారణముగా క్యాన్సర్ వచ్చిన తరువాత.... కొన్ని సంవత్సరములకి గానీ- శరీరములోని మిగతా భాగాలకి వ్యాప్తి చెందదు. ఇటువంటి దశలో- క్యాన్సర్‌ను నిర్మూలించడము వైద్యులకు తేలికౌతుంది.

క్యాన్సర్- కొన్ని నమ్మకాలు :- క్యాన్సర్‌ను గుఱించి కొంతమందికి- శాస్త్ర విహితము కాని కొన్ని నమ్మకాలున్నాయి. వాటిని ఈ క్రింద ఇవ్వడము జరిగింది. జాగ్రతగా పరిశీలించండి :-

1. "క్యాన్సర్ రానే రాకూడదు! వచ్చిందా? మరణము తప్పదు!" అని చాలామంది విశ్వసిస్తున్నారు. ఇది కేవలము శాస్త్రాధార రహిత విశ్వాసమేనని చెప్పాలి. ఎందుకంటే- క్యాన్సర్‌ను ఆఖరిదశలో కనుగొంటే ఏమోగానీ... ప్రారంభదశలో కనుగొని, క్యాన్సర్‌ను నిర్మూలించుకొని- హాయిగా జీవితాన్ని గడుపుతున్నవారు- ప్రపంచ వ్యాపితముగా కోట్లమంది వున్నారు.

2. కొందఱు- "క్యాన్సర్ వంశపారంపర్యముగా వస్తుంది!" అని చెబుతూ వుంటారు. కానీ... ఇంతవఱకూ- ఈ విషయము ప్రస్తుత పరిశోధనలలో నిర్ధారణ కాలేదు.

3. "అతి వేడి పదార్థాలు తినడమువలన- నోటికి, గొంతుకి క్యాన్సర్ వస్తుంది!" అని మఱికొంతమంది నమ్ముతున్నారు. ఈ విషయమూ సాధించిన విజ్ఞాన శాస్త్ర దృష్ట్యా ఋజువు కాలేదు.

క్యాన్సర్ కొన్ని సంకేతాలు : క్యాన్సర్ రావడానికి ముందు కొన్ని లక్షణాలు, అలవాట్లు, చిహ్నాలను ఈ క్రింద పరిశీలించండి:-

1. చిన్నతనమునుండి (వయసు రాకుండా) "రతిక్రీడ"లో పాల్గొనే స్త్రీ-పురుషుల మర్మావయవాలకు క్యాన్సర్ వస్తుంది- సహాజముగా!

2. తఱచుగా- భాగస్వాములను మార్చే వారిలో కూడా క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు అధికముగా వుంటాయి.

3. స్త్రీలలో- "సర్విక్స్ (Cervix = గర్భాశయ ద్వారము)"కి; పురుషులలో- "ప్రొస్టేట్ (Prostate = వస్తి గ్రంథి)" గ్రంథికి- క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

4. తఱచుగా- దగ్గు రావడము, గొంతు బొంగురుపోవడము, ఎన్ని మందులు వాడిన తగ్గకపోవడము- క్యాన్సర్ రావడానికి ఒక చిహ్నముగా భావిస్తున్నారు వైద్యులు.

5. మలబద్ధకము రావడము, వెంటనే విరేచనా లవడము; తిరిగి మళ్ళీ- మలబద్ధకము.... ఈ విధముగా ఒకటి విడచి, మఱొకటి వస్తూవున్నా- క్యాన్సర్ చిహ్నముగానే భావించవచ్చును.

6. చాలాకాలము నుండి మందు వాడుతున్నా తగ్గని "కుఱుపులు" కూడా- క్యాన్సర్‌కి గుర్తులే!

7. స్త్రీల వక్షోజాలలో- గడ్డలు(కణితలు) వుండటము; ఋతు క్రమానికి సంబంధము లేకుండా- స్రావము (Bleeding) అవడము లాటివి- కూడా క్యాన్సర్ చిహ్నాలు అనుకోవచ్చును.

8. పుట్టుమచ్చలు, పులిపిరికాయలు లాటివి- ఒక్కసారిగా రంగు మాఱిపోయి- విపరీతమైన సైజ్‌కు పెరగడముకూడా- క్యాన్సర్ చిహ్నాలుగా గుర్తించాలి.

9. జీర్ణశక్తి మందగించడము; గొంతు మింగుడు పడకపోవడము మొదలగునవి కూడా- క్యాన్సర్ చిహ్నాలే అనవచ్చును.

పై లక్షణాలు క్యాన్సర్ రావడానికి కొన్ని చిహ్నాలు మాత్రమే! ఏది ఏమైనా- క్యాన్సర్ వుందో? లేదో?? తెలిసికోవడానికి అప్పుడప్పుడు కొన్ని వైద్య పరీక్షలు ముందు జాగ్రత్త కొఱకు చేయించుకోవడము అవసరమని ఈనాడు వైద్యులందరూ అభిప్రాయపడుతున్నారు.

క్యాన్సర్ - వైద్య విధానాలు

చర్మ సంబంధమైన క్యాన్సర్ బయటకు కనిపిస్తుంది కాబట్టి- వీటిని కనుగొని, వైద్యము చేయడము కష్టముగాదు.

అదే:- 1) లంగ్-క్యాన్సర్; 2) గర్భాశయ (Stomach) క్యాన్సర్; 3) ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్; 4) పెద్దప్రేగు(Colon)క్యాన్సర్ లాటివి కనుగొనడానికి- ఫ్లోరోస్కోప్ (Fluoroscope) మఱియు "ఎక్స్-రే"ల సహాయము కావలసి వుంటుంది.

క్యాన్సర్ వ్యాధిని ఎంత త్వరితముగా తెలిసికొనగలిగితే.... అంత మంచి వైద్యము రోగికి లభిస్తుంది.

"క్యాన్సర్- ఫలానా చోట, ఫలానా విధముగా; ఫలానావారికి- ఫలానా అలవాటువల్ల, ఫలానా కారణముగా వస్తుంది." అనిచెప్ప డానికి- ఇంతవఱకు సాధించిన విజ్ఞాన శాస్త్రరీత్యా పూర్తి ఋజువులు లభించలేదు. ఈ విషయము- ఇంకా పరిశోధనల దిశలోనే కొన సాగుతున్నది. ఐతే- ఇంతవఱకు సాగించిన కొన్ని పరిశోధనలవల్ల కొన్ని విషయాలు- బహిర్గతమైనాయి:--

A) పురుషులలో క్యాన్సర్ వచ్చే భాగాలు :-

1. ఊపిరితిత్తులు [Lungs]; 2. నోరు [Mouth]; 3. జీర్ణా శయము [Stomach]; 4. గొంతు [Throat]; 5. వస్తి గ్రంధి [Prostate Gland] మొదలగునవి.

B) స్త్రీలలో క్యాన్సర్ వచ్చే భాగాలు:-

1. గర్భాశయ మార్గము[Cervix]; 2. వక్షోజాలు[Breast]; 3. అన్నవాహిక [Gullet] 4. బీజకోశాలు [Ovaries]; 5. జీర్ణా శయము (Stomach) మొదలగునవి.

"క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది?" అనే విషయాలను కచ్చిత ముగా కనుగొనడానికి ప్రపంచ వ్యాపితముగా... విస్తృత పరి శోధనలను చేస్తున్నారు- శాస్త్రవేత్తలు!

వ్యాధి తీవ్రత, వచ్చిన ప్రదేశము, ఏ దశలో వున్నది... అనే అంశాల ననుసరించి- క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేస్తారు. ప్రస్తుతము క్యాన్సర్‌కు- 1) శస్త్రచికిత్స; 2) రేడియమ్ థెరాపి; 3) కోబాల్ట్ థెరాపి; 4) ఔషధాలు- అనే నాలుగు విధానాల ద్వారా వైద్యము చేస్తున్నారు. ఈ వైద్య పద్ధతుల ద్వారా- అనేక లక్షలమంది క్యాన్సర్‌కు చికిత్సపొంది, పూర్తి ఆరోగ్యముతో వున్నారు- ప్రపంచ వ్యాపితముగా!

మధుమేహము-ఒక విశ్లేషణ

పాన్క్రియాస్ (Pancreas "క్లోమము" అనే జీర్ణగ్రంథి)గ్లాండ్ నుండి తయారయే "బీటా(Beta)"కణాల నుండి స్రవించే హార్మోన్‌ను "ఇన్సులిన్(Insulin)"అని అంటారు. ఇది ఒక ప్రొటీన్! రక్తములో గ్లూకోజ్ శాతము పెరిగినపుడు- బీటా కణాలు ఉత్తేజితమై- ఇన్సులిన్ స్రవించబడుతుంది. ఇది రక్తములో గ్లూకోజ్‌ను- గ్లైకోజెన్‌గా మార్చి, దాని శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేగాక- గ్లైకోజెన్ విచ్ఛిన్నాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియనే వైద్య పరిభాషలో- "హైపోగ్లైకేమియా (Hypoglycemia)" అని అంటారు.

ఈ ఇన్సులిన్ హార్మోన్ చర్య- ఎడ్రినాలిన్ హార్మోన్, గ్లూకగాన్, ఎడ్రినల్ గ్లూకోకార్టికాయిడ్ హార్మోన్‌ల పని విధానానికి వ్యతిరేకముగా వుంటుంది. అంతేగాక... గ్లూకోజ్ నుండి- ఫాట్స్, ప్రొటీన్స్ తయారవడములో సహకరిస్తుంది.

మనము ఆహారము ద్వారా తీసికొనే పిండిపదార్థాలను- క్రమబద్ధము చేసి, రక్తములో కావలసిన మేరకు సుగర్ వుండునట్లు చేయడానికి- ఇన్సులిన్ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది.

ఏ కారణముచేతనైనా- కావలసినంత మేరకు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకపోయినా లేక ఉత్పత్తి ఐన ఇన్సులిన్ సరిగా పని చేయలేకపోయినా.... రక్తములో- సుగర్ అధికమైపోయి- బ్లడ్‌సుగర్ (మధుమేహము) అనే వ్యాధికి కారణమౌతుంది.

మధుమేహ వ్యాధి వలన- చిన్న రక్తనాళాలలో వివిధ మార్పులు జరిగి; గుండెజబ్బులు, దృష్టిలోపాలు, నరాల బలహీనత లాంటి వ్యాధులే గాక- శరీరమునందలి అన్ని భాగాలపై మధుమేహ ప్రభావము వలన- అనేక దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయి. మధుమేహాన్ని అశ్రద్ధ చేస్తే- నపుంసకత్వము, గుండెపోటులాటి వ్యాధులే గాక.... ప్రాణ ప్రమాదాలుకూడా సంభవించవచ్చును.

మధుమేహము-కొన్ని కారణాలు

1. మధుమేహ వ్యాధి రావడానికి గల కారణాలు- ఇంకా పరిశోధనల దిశలోనే వున్నాయి. ఇంతవఱకు వ్యాధి రావడానికి గల కారణాలలో ముఖ్యమైనవి:-A) వంశపారంపర్యముగా రావచ్చును. B) తలిదండ్రులలో ఒకరికి డయాబిటీస్ వుంటే.... పుట్టే పిల్లలలో- వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా వున్నట్లుగా భావించవచ్చును. C) తల్లిదండ్రు లిరువురికీ- మధుమేహము వుంటే.... కలిగే సంతానములో మధుమేహ వ్యాధి కచ్చితముగా వస్తుందని చెప్పవచ్చును.

2. లావుపాటివారికి గానీ, సన్నపాటివారికి గానీ ... ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిలో- మార్పేమీ వుండదు. అంటే ఒకే మోతాదులో జనిస్తుందన్నమాట! ఐతే స్థూలకాయులలో జనించే హార్మోన్- వారి శరీరావసరాలకు సరిపోక.... రక్తములో సుగర్ ఇంకా మిగిలిపోతుంది. ఈ కారణముతోనే- స్థూలకాయులు అధిక శాతముమంది బ్లడ్ సుగర్ (Blood Sugar) వ్యాధికి గుఱౌతూ వుంటారు.

మనము జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ఒక విషయము ప్రస్ఫుటముగా కనిపిస్తుంది. అది- నడివయసు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో ఎక్కువ మంది.... స్థూలకాయులేననే విషయము! సహజముగానే స్థూలకాయులందరూ.... తీపి పదార్థాలపై మక్కువ చూపిస్తుంటారు. ఎక్కువగా! ఈ సైకలాజికల్ ఫీలింగ్ వలన కూడా- ఇన్సులిన్ అవసరము ఇంకాస్త ఎక్కువగా శరీరానికి ఏర్పడుతుంది.

3. తఱచు మానసిక ఆందోళనలు, ఒత్తిడులకు గురయ్యే వారికికూడా- మధుమేహ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలుహెచ్చుగావుంటాయని చెప్పవచ్చును. ఎందుకంటే.... మానసిక ఒత్తిడుల (Stress) వలన- వీరి రక్తములో మామూలు కన్నా ఎక్కువగా హార్మోన్లు జనించి, బ్లడ్ సుగర్ అధికమౌతుంది.

మధుమేహము- జాగ్రత్తలు:- 40, 45 సంవత్సరములు పైబడినవారూ, స్థూలకాయులూ- తఱచుగా మూత్ర పరీక్షలు

చేయించుకొని, సుగర్ వున్నదీ లేనిదీ నిర్ధారించుకోవడము అవసరము! సర్వసాధారణముగా మధుమేహవ్యాధి ప్రారంభ దశలో- ఏ విధమైన బాధలు కనిపించవు. దీనితో- "నాకు సుగర్‌వ్యాధి లేదు!" అని ప్రతివారూ అనుకోవడము సహజము! కాని- వ్యాధి కనుగొనడములో ఆలస్యమైనా, కనుగొన్న తరువాత తగిన వైద్యము చేయించుకోకపోయినా.... రక్త నాళాలన్నీ పాడైపోయి, చివరకి శరీరములోని ముఖ్య భాగాలన్నీ శిథిలమై, ప్రాణప్రమాదాలు కూడా సంభవించే అవకాశాలు మెండుగా వుంటాయి.

మధుమేహము- కొన్ని లక్షణాలు :- 1. ఒక్కసారిగా నిస్సత్తువ కలగడము, శారీరకముగా బలహీనత అనిపించడము; 2. విపరీతమైన ఆకలిగా వుండటము; 3. అతి దాహము వేయడము; అతిగా మూత్రము రావడము; 4. శారీరక బరువు ఒకేసారి తగ్గిపోవడము; 5. "ఇవి" అని చెప్పలేని నొప్పులు; 6. తఱచుగా శరీరముపై కుఱుపులు లేవటము లాటివి- మధుమేహ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణాలుగా పేర్కొనవచ్చును.

మధుమేహము - వైద్యము

1. తీసికొనే ఆహారములో- కార్బొహైడ్రేట్స్ (పిండిపదార్థాలు), ఫాట్స్ (క్రొవ్వులు) తక్కువగా వున్న ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే తినడము.... డయాబిటీస్‌కి మొట్ట మొదటి వైద్యము! 2. క్రమము తప్పకుండా ప్రతిరోజూ సక్రమముగా వ్యాయామము చేయడము- రెండవ వైద్యము! 3. ఏ విధమైన తీపి పదార్థాలను (పంచదార, బెల్లము మొదలగు వాటితో చేసినవి) ఎలాటి పరిస్థితుల లోనూ తీసికోక పోవడము మూడవ మెట్టు! 4. మందులు, ఇంజక్షన్స్- మధుమేహానికి చివరి వైద్యము !

అల్సర్స (Ulcers) కుఱుపులు

జీర్ణాశయము మఱియు దాని దిగువభాగములోని చిన్నప్రేగు పూర్వ భాగము "(Duodenum=ఆంత్ర మూలము)"లో వచ్చే కుఱుపులను "అల్సర్స్" అని అంటారు. వాడుక భాషలో దీనినే- గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ (Gastric U.), డియోడినల్ అల్సర్ (Duodenal U.), పెప్టిక్ అల్సర్ (Peptic U.) అని- కుఱుపులు పెరిగిన ఆయా ప్రదేశాల ననుసరించి ఆయా పేర్లతో అల్సర్‌ను పేర్కొంటూ వుంటారు.

ఈ కుఱుపులు (Ulcers) అతి సూక్ష్మ పరిమాణము నుండి-2 సెం॥మీ॥ల సైజ్ వఱకు వుంటాయి. కుఱుపులు పెద్దగా వున్నపుడు- తీసికొన్న ఆహారము....జీర్ణాశయము నుండి క్రింది భాగానికి వచ్చేటప్పుడు- రోగివిపర్గీతమైన నొప్పితో- నరకయాతన పడతాడు!

కొంతమందిలో- ఈ కుఱుపు భాగములో ప్రేగుకి చిన్న చిన్న "బెజ్జాలు- (Perforations)" పడి- తీసికొన్న ఆహారము- ప్రేగుల నుండి "కడుపు- (Belly)"లోకి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితి అత్యంత ప్రమాదకరమైనది. అల్సర్ (కుఱుపు)- క్యాన్సర్‌గా మాఱడమనేది చాలా అరుదైన విషయము అని చెప్పవచ్చును. 30 నుండి 50 సంవత్సరములలోపు వారిలో- అల్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

అల్సర్ లక్షణాలు :- 1. గుండెల్లో మంటగా వుండటము; 2. త్రేపులు (Belchs) రావడము; 3. పొట్ట ఉబ్బరముగా వున్నట్లు అనిపించడము; 4. పొట్ట నొప్పిగా ఉండటము లాటివి కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాలు- అల్సర్ వున్నవారికి తఱచుగా కనిపిస్తాయి!

అల్సర్ - చికిత్స

1. అల్సర్ వున్నవారికి- శారీరకముగానూ, మానసికముగానూ పూర్తిగా విశ్రాంతి నిచ్చి; వైద్యము చేయటమనేది అతి

ముఖ్యమైన అంశము! 2. రోగికి- తేలికగా జీర్ణమయ్యే- చప్పని కూరలు ఇవ్వడము వలన- వ్యాధి త్వరితగతిని నివారించడానికి అవకాశమేర్పడుతుంది. 3. మసాలా దినుసులు, కారము, నూనె, వేపించిన పదార్థాలు తినడము పూర్తిగా మానివేయాలి. 4. మద్య పానము, ధూమపానము, జర్దా లాటి పొగాకు సంబంధమైన పదార్థా లను దరిజేరనీయరాదు. 5. ఆహార, వ్యవహారాల పట్ల జాగ్రత్తగా వుండటమేగాక; మానసిక ఆందోళనలు, ఒత్తిడులు లాటివి లేకుండా ప్రశాంతముగా వుండటము అలవాటు చేసికోవాలి. 6. పైన చెప్పిన జాగ్రత్తల నన్నిటినీ తప్పకుండా పాటిస్తూ వుంటే- తక్కువ మందు లతో, ఆపరేషన్ అవసరము లేకుండానే.... అల్సర్‌ను తగ్గించుకో వచ్చును. 7. అల్సర్ వలన- జీర్ణాశయములో ఆమ్లాలు అధికముగా జనిస్తాయి. కాబట్టి.... ఈ ఆమ్లాలను మధ్యస్థము (Neutral) చేయ డానికి- ప్రతి రెండు గంటల కొకసారి కొద్ది కొద్దిగా "సాత్వికాహా రము" తీసికోవడము మంచిది.

ఈ మధ్యకాలములో జరిపిన కొన్ని సర్వేల వలన- అల్సర్ వంశపారంపర్యముగా కూడా వచ్చేఅవకాశమున్నదని శాస్త్రవేత్తలు విశ్వసిస్తున్నారు.

ఎలర్జీ రి-యాక్షన్స్
(Allerge Re-Actions)

1) ప్రతిరోజూ- ఒక వేళలో జలుబు చేయడము, తుమ్ములు రావడము; ముక్కులు బిగదీసి, శ్వాస కష్టముగా అందడము లాటి అనేక లక్షణాలతో బాధపడేవారు- అనేకమంది మనకు నిత్య జీవిత ములో కనిపిస్తూ వుంటారు. ఇదే విధముగా- కొందరికి తుమ్ములు ప్రారంభించి... 50 నుండి 100 తుమ్ములు ఊపిరాడకుండా తుమ్మే తుంటారు. అప్పటికి గాని వీరికి ఉపశాంతి లభించదు. ఇటువంటి

లక్షణాలు- "ఎలర్జీ రి-యాక్షన్ వల్లనే సంభవిస్తాయ"ని విజ్ఞులైన పాఠకులకు తెలుసు!

2) సర్వసాధారణముగా.... ప్రతివారికి- ఋతువులు మాఱు మధ్యకాలము (చలికాలముపోయి....ఎండాకాలము రావడము,ఎండా కాలము పోయి... వర్షాకాలము రావడము, వర్షాకాలముపోయి.... చలికాలము రావడము)లో.... సంవత్సరానికి 2,3 సార్లు జలుబు చేయడము, తుమ్ములు రావడము, విరేచనాలవడము లాటి బాధలు- ఒక వారము రోజులుండి; తగ్గిపోతూ వుంటాయి. ఈ బాధలన్నీ- ఆయా ఋతువుల మధ్య కాలములో పుట్టే.... వివిధ "వైరస్ (Virus=రోగ సంబంధమైన క్రిములు; విషపు- నీరు,- రసి)" వలన వస్తాయి. 5, 6 రోజులలో ఈ వైరస్‌కు- మన శరీరము నందలి 'వ్యాధి నిరోధక యంత్రాంగము' వలన.... వ్యాధి నిరోధక శక్తిపుట్టి, పై బాధలు నివారిస్తాయి.

ఈ విధముగా కాక- సంవత్సరము మొత్తముగానీ, రోజులోని నిర్దిష్టకాలములో గానీ- జలుబు, తుమ్ములు లాటి బాధలను అనుభ విస్తూ వుంటే మాత్రము- ఇవి "ఎలర్జీ రి-యాక్షన్" వలన కలుగు తున్నట్లుగా భావించవచ్చును. ఈ లక్షణాన్నే- వైద్య పరిభాషలో "ఎలర్జిక్ ఫినిటిస్ (Allergic Phinitis)" అని అంటారు.

ఎలర్జీ రి-యాక్షన్ వలన వచ్చే- తుమ్ములు, జలుబు లాటి లక్షణాలకు; సంవత్సరములో- ఆయా ఋతువులు మాఱే సమయ ములో.... 2, 3 పర్యాయములు వచ్చే జలుబు, తుమ్ములు లాటి లక్షణాలకు- తేడా చాలామందికి తెలియక పొరపాటు పడుతూ వుంటారు.

ఎలర్జీ లక్షణాలా? కాదా?? తెలిసికొనుట

A) మామూలుగా సీజన్ మాఱే టైమ్‌లో జలుబు రావడానికి కారణము- వైరస్! ఎలర్జీ వలన జలుబురావడానికి కారణము- సరిపడని ఎలర్జిన్స్.

B) మామూలు జలుబుకు- ఏ మందులు వాడకుండానే.... ప్రారభించిన వారము రోజులలో- మన శరీరములో "వ్యాధి నిరోధకశక్తి" వృద్ధి జెంది, జలుబు తగ్గుముఖము పడుతుంది. ఎలర్జీ వలన జలుబు ఐతే- ఈ విధముగా తగ్గడము జరుగదు.

C) మామూలు జలుబు సంవత్సరములో- 2, 3 సార్లు మాత్రమే వస్తుంది. అదే ఎలర్జీ వల్లనైతే- కొందఱికి సంవత్సరము మొత్తము ఉన్నా ఆశ్చర్యపడనక్కఱలేదు.

D) మామూలు జలుబుతో బాటుగా- ఒళ్ళు నొప్పులు, తల నొప్పి, జ్వరములాటివి కూడా వుండవచ్చును. ఎలర్జీ వలన జలుబుకైతే.... ఈ నొప్పులుండవు. కానీ విపరీతమైన తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కాఱటము, ముక్కు దురదలాటి లక్షణాలు వుంటాయి.

ఎలర్జీ జలుబు ఎందుకు వస్తుంది ?

"ఎలర్జీ ఎందుకు వస్తుంది?" అంటే- కచ్చితముగా "ఈ కారణముతోనే వస్తుంది"- అని అందఱికీ ఒకే విధముగా చెప్ప లేము. ఒక్కొక్కఱికి ఒక్కో విధముగా వస్తుంది. కొందఱికి వంశ పారంపర్యముగా వస్తుందని, ఇంకొందఱికి ఈ పదార్థము సరిపడక వస్తుందని, మరికొందఱికి.... ఈ వృత్తి సరిపడక వస్తుందని- ఇలా వివిధ కారణాలతో ఆయా వ్యక్తులను పరిశీలించి చెప్పవలసినదే గాని.... అందఱికీ ఒకే కారణముతో 'ఎలర్జీ జలుబు' రాదు.

సర్వసాధారణముగా ఎలర్జీలను కలిగించేవి

1] పుప్పొడి "(Pollens=పుష్పరజస్సు)" :- పువ్వుల పరాగ రేణువులు- గాలికన్నా తేలికగా వుండి, గాలిలో తేలుతూ- ఒక ప్రాంతమునుండి మఱొక ప్రాంతానికి చేరుతూ వుంటాయి. ఈ పరాగరేణువులలో- ఎమైనో యాసిడ్స్ (Amino Acids), ప్రొటీన్ (Protein)లాటి కొన్ని యాసిడ్స్ వుండుటచే- ఇవి మనలో ఎలర్జీ లక్షణాలను కలిగించుటకు.... కారణభూతము కావచ్చును. ఈ

యాసిడ్స్ వున్నవాటిలో ముఖ్యమైనవి....'పార్థీనియమ్' 'సరివి'మొదలైన చెట్ల పరాగరేణువులు!

సువాసన నిచ్చే- గులాబి, మల్లె, సంపంగిలాటి పుష్పరజస్సు వలన.... ఎలర్జి చాలా తక్కువగా వుంటుంది.

వాసనలేని- గడ్డి పూలు, వికారాకృతిగల పూలు మొదలగు వాని పరాగరేణువులు ఎలర్జీలను చాలా ఎక్కువగా కలిగిస్తాయి. (ఉదాహరణకు "సైనోడాన్-Cynodon" అనే మొక్క)

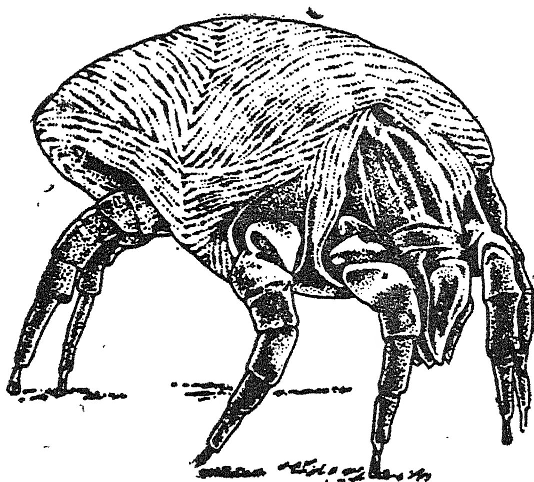
అరుబైట గడ్డి, దుమ్ము వున్న ప్రదేశాలలో-ఆడుకొనే పిల్లలకు- ముక్కులు బిగదీసినట్లుండి, తుమ్ములు వచ్చే అవకాశము హెచ్చుగా వుంటుంది.

2] క్రిమి-కీటకాలు (Insects) :- రకరకాల క్రిములు, కీటకాలు, పురుగులు మున్నగువాటి వల్ల కూడా- ఎలర్జి రావచ్చును. ఈ కీటకాలు- సుమారు 50 వేల రకాలు వుంటాయని శాస్త్రవేత్తల అంచనా!

ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే- చీమ (Ant), దోమ (Mosquito), ఈగ (Fly), బొద్దింక (Cockroach) లాటి- అనుదినమూ మనకు ఇళ్ళలో కనిపించే.... క్రిమికీటకాల వల్లకూడా- ఎలర్జి కలిగి; జలుబు, తుమ్ములులాటి లక్షణాలు కొందఱికి రావడమే!

మఱీ అతి సూక్ష్మక్రిములలో... ఎలర్జిని కలిగించే వాటిలో ప్రధానమైనది- "హౌస్‌డస్ట్‌మైట్ (House Dust Mite)" అను క్రిమి! ఈ మైట్ (తవిటి పురుగు)- ఎండ తగులకుండా వుండే చల్లని ప్రదేశాలలో.... ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. (ఉదాహరణ: దిండు గలేబులు, కార్పెట్స్, బెడ్‌షీట్స్, కిటికీ-దర్వాజా కర్టెన్స్, సోఫాకవర్స్ మొ॥నవి.)

సాధారణముగా ఒక్క దుప్పటిలోనే- 50 వేల నుండి లక్ష వరకు మైట్ క్రిములు పెరుగుతాయని- శాస్త్రజ్ఞులు తమ పరిశోధనలలో కనుగొన్నారు. ఈ క్రిములు ఎలర్జి వున్నవారు- ఇవి వున్న దుప్పటి,



చిత్రము : తవిటి పురుగు

దిండులాటివి ఉపయోగించినపుడు- తుమ్ములు, ముక్కు కారడము, ముక్కు దురదలాటి లక్షణాలు సర్వసాధారణముగా కన్పిస్తుంటాయి.

పై విధముగానే- బొద్దింకలాటి కీటకాలు చనిపోయినపుడు.... అవి మట్టిలో కలిసి, క్రుళ్ళి, ఎండిపోయి; ఆ ధూళి సరిపడక- చాలా మ దికి జలుబు, తుమ్ములులాటి ఎలర్జీ లక్షణాలు వస్తుంటాయి.

3] బూజులు (Fungus) :- ఈ బూజులు కూడా.... ఎండ, వేడిమి తగులకుండా- తేమగా వుండే ప్రదేశాలలో పెరుగుతాయి. పుట్ట గొడుగు, నాచు (నీరు నిల్వ వున్నపుడు పచ్చగా పట్టే పాచి) ఈ జాతికి చెందినవే! ఇవి కొన్నివేల రకాలు వుంటాయి. ఈ ఫంగస్‌లో ఎక్కువ రకాలు గాలికన్నా తేలికగా వుండి, గాలితోపాటుగా ప్రయాణిస్తూ వుంటాయి. బూజులు ఎలర్జీ వున్నవారు- ఈ గాలిని పీల్చినపుడు.... ఎలర్జీని కలిగిస్తాయి.

4) జంతువులు (Animals) ;- జంతువులలో- ఆవులు, గేదెలు, కుక్కలు, పిల్లులు, కోళ్ళలాటి అనేక రకాలైన వాటిని

మనము పెంచుకొంటూ వుంటాము. ఈజంతువుల తల నుండి- పొట్టు (Dandruff), వెంట్రుకలు మఱియు- చర్మమునుండి ఒక రకమైన పొట్టు (Scurf) ఊడిపోయి; గాలిలో తేలుతూ వుంటుంది. ఈ పొరలనే చుండ్రు' అని కూడా అంటుంటారు. ఈ జంతువుల పొరలు- సరిపడనివారు .. వాటిని పీల్చినపుడు ఎలర్జీ, తుమ్ములు, జలుబులాటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

5] వృత్తులు (Vocations) :- వడ్లమిల్లులలో పనిచేసే వారికి, ప్రత్తి మిల్లులలో పనిచేసేవారికి, ఇతర రసాయనిక కర్మాగారాలలో పని చేసేవారికి అక్కడి- దుమ్ము, ధూళి, రసాయనిక వాసనలు, పదార్థాలు సరిపడక- ఎలర్జీ బాధలు కలుగవచ్చును.

6] ఆహారము (Food or Nourishment) :- మనకు- "నాకు నిమ్మకాయ పడదు!" అనీ, "అమ్మో! కొబ్బరి నీరు త్రాగితే- నాకు దగ్గు వస్తుంది బాబూ!" అనీ, "ఛీ! ఛీ! స్వీట్స్ నేను చస్తే తినను. వాంతి వస్తుంది!" అనీ- అనేవారిని నిత్యజీవితములో అనేక మందిని చూస్తున్న సంగతి తెలుసు! ఇదే విధముగా- పాలు, గ్రుడ్లు, బియ్యము, చేపలు లాటివి కూడా సరిపడనివారు చాలామందే వున్నారు.

"ఆహార పదార్థాలు 'ఎలర్జీ' అంటారేమిటబ్బా!" అని ఆశ్చర్య పడేవారు కూడా అనేకమంది వున్నారు. కానీ- ఇలా ఆశ్చర్యపడే వారికి కూడా... ఏదో ఒక ఎలర్జీ వుండి వుండవచ్చును.

అంటే... ఎలర్జీకి కారణము కాని వస్తువే లేదని- ప్రియపాఠకులకు అర్థమయ్యే వుంటుంది కదూ....!

ఎలర్జీలకు గుఱైనవారు ఎలా కనిపిస్తారు?

ఎలర్జీ వలన.... జలుబు, తుమ్ములతో బాధలు పడేవారు- 1) కళ్ళు ఎఱ్ఱబడటము, కళ్ళవెంట నీరు గాఱటములాటి లక్షణాలతో కనిపించవచ్చును. 2) అదే విధముగా- ముక్కు దురదగా వుండి, ముక్కు అదే పనిగా నలుపుతూ వుండటమువలన- ముక్కు చివర

భాగము.... ఎఱ్ఱగా కందిపోయినట్లుండి, లావుగా కనిపించవచ్చును.
3) కొంతమంది- ముక్కు దురద, కాఱడములాటి సందర్భాలలో....
అఱచేతితో ముక్కును పైకి లేపి తుడుస్తూ వుంటారు. ఇటువంటి
వారికి- ముక్కుకు అడ్డముగా "ఒరవడి"లా చిన్న గీత పడి, కని
పిస్తూ వుంటుంది. ఇలా తుడిచే అలవాటు ఎక్కువగా పిల్లలలో
వుంటుంది. ఈ విధానాన్నే 'ఎలర్గాలజిస్ట్'లు- "ఎలర్జిక్ శాల్యూట్
(Allergic Salute)" అని అంటారు.

ఎలర్జీలతో- జలుబు, తుమ్ములులాటివి సహజముగా ఎవరికి ఎక్కువగా వస్తాయి ?

3 నుండి 12 సం॥లలోపు పిల్లలలో ..ఎక్కువగా ఎలర్జీలతో-
జలుబు, తుమ్ములు లాటివి వస్తాయి. లింగభేదము లేకుండా- బాల,
బాలికలకు ఒకేవిధముగా ఈ ఎలర్జీలు సంక్రమిస్తాయి. దీనికి ముఖ్య
కారణము.... ఈ వయసు చిన్న పిల్లలలో- వ్యాధి నిరోధక శక్తి
సహజముగా తక్కువగా ఉండటమే!

ప్రపంచ వ్యాపితముగా ఎలర్జీలతో జలుబు, తుమ్ములులాటి
వాటితో బాధపడేవారిలో- పెద్దవారికంటే.... పిల్లలే- 15 శాతము
మంది అధికముగా ఉన్నారని- శాస్త్రవేత్తల "సర్వే"లలో తేలింది.

చిన్న వయసు వారిలో- "Ig.E" అనే "వ్యాధి నిరోధక
కణాలు (Anti-Body)" అధికముగా ఉంటాయి. వయసు పెరిగే
కొద్ది- దీని ఉత్పత్తి శరీరములో తగ్గిపోతుంది.

ఆస్తమా (Asthma) ఉన్నవారికి, జీర్ణకోశ ఎలర్జీ ఉన్న
వారికి, చర్మ ఎలర్జీ (Eczema) ఉన్నవారికి; మామూలు- జలుబు,
తుమ్ములులాటి ఎలర్జీలతో బాధపడేవారికి- శరీరములో.... "Ig.E
యాంటిబాడీలు" అధికముగా ఉంటాయి. ఈ యాంటిబాడీలు ఈ విధ
ముగా అధికోత్పత్తి జరుగుట వల్లనే పైన పేర్కొన్న ఎలర్జీలు రావ
డానికి ప్రధాన కారణమని- అనేక పరిశోధనలతో శాస్త్రవేత్తలు
ఋజువు చేశారు.

జలుబు, తుమ్ములు లాటి లక్షణాలతో బాధపడేవారిలో- 30 నుండి 40 శాతము మందికి.... కొంతకాలము తరువాత (సుమారు 5 నుండి 10 సంవత్సరముల లోపులో)- ఆస్త్మా వచ్చు అవకాశాలు అధికముగా వుంటాయి.

ఎలర్జీలతో వచ్చు- జలుబు, తుమ్ములు మొదలగు వాటిపై వాతావరణ ప్రభావ ముంటుందా ?

ఎలర్జీలతో బాధపడేవారిపై- వాతావరణ ప్రభావము కూడా కొంతవఱకు ఉంటుందని చెప్పవచ్చును.

కొంతమంది- చలికాలములోనూ, మఱికొంతమంది- వర్షా కాలములోనూ ఎక్కువ బాధలు పడుతుంటారు. అధికశాతముమంది- ఎండాకాలములో.... ఎలర్జీ బాధలు తక్కువగా ఉన్నాయని చెపుతూ వుంటారు.

ఐతే- ఆయా వ్యక్తులు.... ఏయే పదార్థాల వలన ఎలర్జీ బాధ లకు లోనవుతున్నారో- ఆయా పదార్థాలు (సరిపడని- పొగలు, దుమ్ము-ధూళులు, బూజులు, ఆహార పదార్థాలు మొ॥వి) తిన్న పుడో, పీల్చినపుడో, తాకినపుడో మాత్రము- అన్ని కాలాల్లోనూ.... ఎలర్జీ బాధలు అధికముగానే వుంటాయి.

అన్ని కాలాల్లోనూ- ఎలర్జీలతో జలుబు, తుమ్ములులాటి లక్ష ణాలతో బాధలు పడేవారు- ప్రపంచ జనాభాలో 10 నుండి 15 శాతము మంది ఉన్నట్లు శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా!

ఎలర్జీల ఉపశమన మార్గాలేమిటి ?

1] ఎలర్జీ బాధలకు సర్వసాధారణముగా- "యాంటి హిస్టా మిన్స్" మందులతో తయారైన బిళ్ళలు వాడి.... తాత్కాలికముగా అప్పటి బాధలను తగ్గించుకోవచ్చును.

2] ఎలర్జీ "ఏ పదార్థము సరిపడక వస్తున్నది?" అని తెలిసి కోవడానికి "ఇంట్రా డెర్మల్ టెస్ట్ (Intra Dermal Test)", "పాచ్

టెస్ట్ (Patch Test)", "ప్రిక్ టెస్ట్ (Prick Test)" లాటివి జరిపి ఆయా పదార్థాలకు దూరముగా ఉంచడముగానీ;

3] (లేదా) ఆ పదార్థముపట్ల విముఖతను తగ్గించడానికి "ఇమ్యునైజేషన్ (Immunization)" చికిత్సను చేసి కొంతవఱకు స్వస్థత చేకూర్చవచ్చును.

4] అదేవిధముగా "R.A.S.T. (Radio Allergo Sorbent Test)" లాటి కొన్ని రక్తపరీక్షలు జరిపి, ఏ విధమైన ఎలర్జీనో తెలిసికొని; మందులు వాడవచ్చును.

ఎలర్జీకి సహజముగా వాడే మందులు : 1] Cromolyn (క్రొమోలిన్), 2] Ipratropium (ఇప్రాట్రోపియమ్), 3) Beclomethazone (బెక్లామెథాజోన్) మొదలగునవి.

*ఎలర్జీలకు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు : ఎలర్జీ వ్యాధులను పూర్తిగా నిర్మూలించడమనేది- ప్రస్తుతము వఱకు జరిగిన పరిశోధనల దృష్ట్యా సాధ్యముకాదు. అది ముందు ముందు పరిశోధనలద్వారా సాధ్యము కావచ్చును. ఐతే పైన చెప్పిన కొన్ని పరీక్షల ద్వారా- ఏ పదార్థము కారణముతో ఎలర్జీ వస్తున్నదో తెలిసికొని, ఆ ప్రకారము- వైద్య సలహాలు, మందులు ఉపయోగించి....ఎలర్జీ తీవ్రతలను తగ్గించి, ఉపశాంతి పొందవచ్చును. ఇదే విధముగా- శారీరక వ్యాయామాలు, యోగాలాటివి చేయుటవలన కూడా మంచి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

---

*ఎలర్జీలను గుఱించి- సమగ్ర వివరణలు, సలహాలు, వైద్య విధానాల కొఱకు- డా॥ A.ప్రభాకరబాబు, M.B.,B.S.గారు వ్రాసిన- "ఎలర్జీ వ్యాధులు" అను గ్రంథము చూడగలరు. (ప్రతులకు- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి- 522 201"కి Rs. 12/-లు M.O. చేయగలరు. —ప్రకాశకులు)

గాల్ స్టోన్స్ (Gallstons)

[పిత్తాశయములో రాళ్లు]

ఈ మధ్యకాలములో- "నాకు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడినవి!" అనీ, "నాకు కాలేయము (Liver) వద్ద వుండే- గాల్ బ్లాడర్ (Gall Bladder 'పిత్తాశయము' లేక 'చేదుకట్టు')లో రాళ్ళు ఏర్పడినవి" అనీ చాలామంది అంటున్నారు.

మన శరీరమునందు నిర్మితమైవున్న అతి ముఖ్యమైన వాటిలో "జీర్ణాశయము" ఒకటి! దీనికి- పై భాగములో.... కుడివైపున "కాలేయము" నిర్మితమై వుంటుంది.

ఈ కాలేయమునుండి- "బైల్ (Bile = పైత్యరసము)"అను ఒక విధమైన ద్రవపదార్థము ఉత్పత్తి ఔతుంది. ఈ విధముగా ఉత్పత్తి కాబడిన ద్రవపదార్థము(బైల్)- కొన్ని గొట్టాలద్వారా.... కాలేయానికి ప్రక్కనే నిర్మితమై వున్న- ఒక సంచిలోనికి చేరి,నిలువ వుంటుంది. బైల్ నిలువ వుండే ఈ సంచినే....వైద్య పరిభాషలో- "గాల్ బ్లాడర్" అని అంటారు. పైవిధముగా గాల్ బ్లాడర్‌లో నిలువవున్న పైత్యరసము- "జీర్ణక్రియ"కుసహాకరించే నిమిత్తముగా "ఆంత్రమూలము (Duodenum)"చిన్న ప్రేగు యొక్క ప్రథమ భాగమునందున్న "చిన్నప్రేగుల(Small Intestines)"లోని ఆహార పదార్థాలతో సంయోగము జెందుతుంది.

లివర్‌నందు ఉత్పత్తి అయ్యే-ఈ బైల్‌నందు అనేక రసాయనిక పదార్థాలు సమ్మిళితమై వుంటాయి. ఉదాహరణకు దీనిలో- ఖోలిక్ యాసిడ్ (Cholic Acid),ఫాస్ఫోలిపిడ్స్(Phospholipids), బిలీ రూబిన్ (Bili Rubin), ప్రొటీన్ (Protein) మొదలగు అనేక రసాయనిక ద్రవాలు వున్నాయి.

"ఫలానా కారణముచేతనే- 'గాల్ బ్లాడర్' నందు రాళ్ళు (Stones) ఏర్పడుతున్నవి!" అని కచ్చితముగా ఈ రోజుకు ఇంకా-

శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలలో నిర్ధారింపబడలేదు. యువతీ, యువకులలో- పురుషులకంటే...స్త్రీలే ఎక్కువగా ఈ వ్యాధితో బాధలు పడుతున్నారు.... ప్రపంచ వ్యాపితముగా! 40 నుండి 50 సం॥లు పైబడిన ... స్త్రీ, పురుషులలో ఐతే- ఈ వ్యాధి సమానమేనని చెప్ప వచ్చును.

గాల్ బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు ఏర్పడే కొన్ని కారణాలు

స్థూలకాయులు, గర్భిణీ స్త్రీలు, ఈస్ట్రోజెన్ (Estrogen) లాటి కొన్ని హార్మోన్‌లకు సంబంధించిన మందులు వాడువారు, "డుయోడెనల్ "అల్సర్ (Duodenal Ulcer = అంత్రమూలములో పుండు)" లాటి వ్యాధుల వలన అపరేషన్ (శస్త్రచికిత్స) చేయించుకొన్న వారు, ఏ కారణము చేతనైనాసరే- లివర్ నుండి పైత్యరసము తక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యేవారు ఇంకా కొన్ని కారణాల వలన- ఇంకొందఱికి- ఈ విధముగా గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశ మున్నది.

గాల్‌బ్లాడర్ స్టోన్స్ ఒకే విధముగా వుండవా ?

గాల్ బ్లాడర్‌లో ఏర్పడే రాళ్ళు- మూడు విధాలుగా వుంటాయని నిర్ధారించారు శాస్త్రవేత్తలు ! 1] గుండ్రముగాగానీ, కోడిగ్రుడ్డు అకారములోగానీ వుండి- కుంకుడు గింజంత పరిమాణములో; బరువు చాలా తక్కువగా వుంటుంది. దీనిని శాస్త్ర పరిభాషలో- "ఖొలెస్టెరిక్ టైప్ స్టోన్ (Cholesteric Type Stone)" అని అంటారు. ఈ విధముగా ఏర్పడే రాయి- సహజముగా ఒక్కటే వుంటుంది.

2] కొన్ని రాళ్ళు- నల్లగావుండి; ఒక నిర్ణీతమైన సైజ్ లేకుండా, అకృతి లేకుండా వుంటాయి.వీటిని శాస్త్రీయముగా- "కాల్షియమ్ స్టోన్స్ (Calcium Stones)" అని అంటారు. ఇవి సహజముగానే ఒకటికన్నా ఎక్కువ రాళ్ళే చేదుకట్టులో ఏర్పడి వుంటాయి.

3] పిత్తాశయములో స్టోన్స్ ఏర్పడి వున్నవారిలో అధిక శాతము మందికి- పై రెండు రకాలలో ఏదో ఒక రకము అనిగాక; రెండు రకాల రాళ్ళు కలిసే వుంటాయి. ఇదే మూడో రకము.

గాల్ బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు వున్నవారి లక్షణాలు :- గాల్ బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు ఏర్పడి వున్నవారికి- 1) కడుపు నిండుగా వున్నట్లుండి, ఆకలి అనిపించదు. 2) విపరీతముగా త్రేపుతూ వుంటారు. 3) "గుండెల వద్ద మంటగా వుంద"ని చెపుతూ వుంటారు. 4) క్రొవ్వు అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థాలను తిన్నపుడు- వీరి బాధలు వర్ణనాతీతముగా వుంటాయి. 5) పొట్టలో.... కుడిప్రక్కగా వున్న పైభాగములో- బాగా నొప్పిగా వుంటుంది. 6) ఇదే విధముగా.... వీపు పైభాగములో- రెండు గూళ్ళ మధ్యకూడా నొప్పిగా ఉండవచ్చును. 7) కొంతమందికి ఈ నొప్పులతో పాటుగా- వాంతులు కూడా అయ్యే అవకాశమున్నది. 8) గాల్‌బ్లాడర్‌లో ఏర్పడిన స్టోన్స్‌కు- ఏ కారణముచేతనైనాగానీ.... ఏ కొంచెము "ఇన్‌ఫెక్షన్ [Infection=చెడు పదార్థము]" చేరినా- చలితో కూడిన జ్వరము వచ్చే అవకాశమున్నది.

గాల్‌బ్లాడర్ స్టోన్స్ వలన కొన్ని ప్రమాదాలు :-

గాల్‌బ్లాడర్‌లో స్టోన్స్ ఏర్పడగానే...సరైన వైద్యుని సలహా మేరకు- చికిత్సలు చేయించని ఎడల అనేక ప్రమాదాలు దరిజేరవచ్చును. 1] గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళవలన- ఈ బ్లాడర్‌కి "రంధ్రాలు (Perforations)" పడవచ్చును. 2]అదే విధముగా బ్లాడర్‌లో "చీము (Pus "రసి)" చేరి, అనేక బాధలు కలుగవచ్చును. 3] ఇంకా- "గాంగ్రెన్ (Gangrene=మాంసమును క్రుళ్ళజేయు, తినివేయు పుండు)" కూడా ఏర్పడే ప్రమాదమున్నది. 4] కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో ఈ రాళ్లు- గాల్ బ్లాడర్ గొట్టాలకు అడ్డుపడి, లివర్ నుండి వచ్చే బైల్‌ను రాకుండా నిరోధించవచ్చును. ఈ పరిస్థితి

టయేగాక-"అవి ఏ పరిమాణములో వున్నవి?"అనే విషయాన్నికూడా కచ్చితముగా చెప్పగలుగుతున్నారు.అంతేగాక- ఈ పరీక్షద్వారా .. కాలేయపరిమాణము,"పాన్‌క్రియాస్ (Pancreas - "క్లోమగ్రంథి" లేక "వృక్వకము" లేక "మధుకోశము") పరిమాణము, గాల్‌బ్లాడర్ యొక్క పరిమాణాలను కూడా తెలిసికోవచ్చును. ఈ "అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ" పరీక్షను- గాల్‌బ్లాడర్‌లోని రాళ్ళను కనుగొనుటలో 90 నుండి 95 శాతము కచ్చితమైనదిగా వర్ణించవచ్చును.

చేదుకట్టులోని స్టోన్స్ నివారించే వైద్య చికిత్సలు

1) గాల్‌బ్లాడర్ స్టోన్స్‌కి మందులు వాడితే- తాత్కాలికముగా నొప్పి తగ్గుతుంది. లేదా అక్కడ బాక్టీరియా చేరి వుంటే .. వాటిని నిర్మూలించడము జరుగుతుంది. అంతేగాని- రాళ్ళను కరగించలేవు!

2) గాల్‌బ్లాడర్‌లోని రాళ్ళను-శస్త్రచికిత్స ద్వారా మాత్రమే తీసివేయవలసి వున్నది."శస్త్రచికిత్స ఏ విధముగా చేయాలి"అనేది- గాల్‌బ్లాడర్, దాని యందున్న రాళ్ళ పరిమాణాన్ని బట్టి శస్త్రచికిత్సకులు నిర్ణయిస్తారు. కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- గాల్‌బ్లాడర్‌ను కూడా శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించవలసి రావచ్చును. ఈ విధానాన్నే వైద్యశాస్త్రవేత్తలు-"ఖొలెసిస్టెక్టమి (Cholecys tectomy)" అని అంటారు. ఈ విధముగా గాల్‌బ్లాడర్‌ను తీసివేయకుండానే- అందున్న రాళ్ళు మాత్రమే తీసివేసే అవకాశాలు కూడా చాలా వున్నాయి. ఈ విధముగా రాళ్ళను మాత్రమే తీసివేసే శస్త్రచికిత్సను- "ఖొలిడో ఖొలిథోటొమి (Choledo Cholithotomy)" అని అంటారు.

3) ఈ మధ్యకాలములో- శస్త్రచికిత్స కూడా లేకుండానే ... గాల్‌బ్లాడర్‌లో ఏర్పడిన రాళ్ళ సైజ్‌నుబట్టి- "షాక్‌వేవ్‌థెరాపి (Shock Wave Therapy)" అనే నూతన వైద్య విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. ఈ పద్ధతివలన గాల్‌బ్లాడర్ నందలి రాళ్లు- చిన్న

చిన్న ముక్కలుగా చితికిపోతాయి. తదుపరి ఈ ముక్కలు.... జీర్ణ కోశాన్ని జేరి, అందుండి బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. ఈ విధానాన్ని, శాస్త్ర పరిభాషలో- "లిథోట్రిప్సి (Lithotripsy)" అని అంటారు.

4) గత కొద్దికాలమునుండి- రోగికి నొప్పి లేకుండాను, హాస్పిటల్‌లో ఎక్కువకాలము వుండకుండాను, అధిక ఖర్చు లేకుండాను, మందులుకూడా అధికముగా ఉపయోగించకుండాను... అమెరికా, ఫ్రాన్స్‌లాటి అభివృద్ధి జెందిన పాశ్చాత్య దేశాలలో- అత్యంత ఆధునిక విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నారు. దీన్ని "రెడిక్ లేసర్ లాప్రాస్కోపిక్ ఖొలెసిస్టెక్టమి (Reddick Laser Laparoscopic Cholecystectomy)" అని అంటూరు. ఈ విధానాన్ని- "రెడిక్" అను ఫ్రాన్స్ దేశపు శస్త్రచికిత్స నిపుణులు కనుగొన్నారు. ఈ శస్త్ర చికిత్సను- పొట్టపై చిన్న గాటు పెట్టి....'లాప్రాస్కోపి' ద్వారాగాల్ బ్లాడర్ తీసివేస్తారు.మామూలు ఆపరేషన్‌లో-గాల్ బ్లాడర్ తీయడానికి ఎంతమేరకు కట్ చేస్తారో . ఈ లాప్రాస్కోపిక్ ఆపరేషన్‌లో ఐతే దానిలో 10వ వంతు మాత్రమే గాటుపెట్టి గాల్ బ్లాడర్ తీసివేస్తారు.

5) గాల్ బ్లాడర్‌లో ఏర్పడినవి "కాల్షియమ్ స్టోన్స్" కాన పుడు...ఒక విధమైన "రసాయనిక పదార్థా"న్ని గాల్ బ్లాడర్‌లోనికి పంపి, అందున్న రాళ్ళను కరగిస్తున్నారు. ఐతే ఈ పద్ధతివలన.... గాల్ బ్లాడర్‌లో తిరిగి మళ్ళీ రాళ్ళు ఏర్పడే అవకాశము వున్నది.

6) శస్త్రచికిత్సలకు తట్టుకోలేనివారికి, మామూలు వారికి కూడా- గాల్ బ్లాడర్‌లోని రాళ్ళను కరగించడానికి ... ఇటీవల కాలములో- వైద్యులు...."అర్సోపియల్ (Ursopiol)"అనే ఔషధాన్ని వినియోగిస్తున్నారు. ఈ ఔషధాన్ని వినియోగించుటలో చిన్న సమస్య వున్నది. అది- ఈ మందును ... క్రమము తప్పకుండా- 2 లేక 3 సంవత్సరాల కాలము వాడటమే! ఐతే- దీనివలన....60% నుండి 70% గాల్ బ్లాడర్‌లలో రాళ్ళు తగ్గిపోతాయి. అంతేగాక ఈ

పద్ధతి- మిగతా అన్ని పద్ధతులకన్నా.... రోగికి శ్రమ తప్పుటయే గాక- ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ!

7) సర్వసాధారణముగా- గాల్‌బ్లాడర్‌కు క్యాన్సర్(Cancer) రావడమనేది జరగదు. కానీ– ఈవిధముగా గాల్‌బ్లాడర్‌కు క్యాన్సర్ వచ్చేవారిలో.... అధిక శాతము మందికి- గాల్‌బ్లాడర్‌నందు రాళ్ళు ఏర్పడి ఉన్నవారే ఉన్నారు.

గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళతోపాటుగా క్యాన్సర్ కూడా వున్నట్లైతే- "ఆపరేషన్ వలన ప్రయోజనమున్నదా ? లేదా ? ?" అని ముందుగా అనేక పరీక్షల ద్వారా నిర్ణయించుకొన్న తరువాతనే శస్త్రచికిత్స చేయవలసి వున్నది.

శస్త్రచికిత్స వలన కూడా ప్రయోజనము లేదని నిర్ణయించినపుడు- "ఖెమో థెరాపి (Chemo Therapy)" అనే వైద్య పద్ధతి ద్వారా- మందులను వాడవలసి వుంటుంది.

గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళున్న వారికి ఆహారము : గ్రుడ్లు, పందిమాంసము (Pork), నీరుల్లి (పెద్ద ఉల్లి), క్రొవ్వు అధికముగా వుండే ఆహారపదార్థాలు, తీపిపదార్థాలు మానివేయడము అత్యావసరము !

సాధ్యమైనంతవఱకు- ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, ఆయా ఋతువులలో లభించే.... పళ్ళు మొ॥నవి ఆహారమున అధికముగా తీసికోవాలి.

Rabies [కుక్క వెఱ్ఱి]

Canine Madness (వెఱ్ఱి- కుక్క, తోడేలు, నక్క మున్నగునవి కఱచుట వలన వచ్చు రోగము)

(HYDRO-PHOBIA "జలోన్మాదము")

పిచ్చికుక్క కఱిస్తే- ఎన్ని ప్రమాదకర పరిస్థితులు సంభవిస్తాయో.... ఈ రోజు ప్రపంచ వ్యాపితముగా ప్రజలందరికీ తెలి

సిన విషయమే! వెఱ్ఱి కుక్క లేక అటువంటి- (పిల్లి, నక్క, తోడేలు గబ్బిలము) జంతువులు కఱవడము వలన- "కుక్క వెఱ్ఱి" (Rabies "రేబీస్)" వ్యాధికి లోనై, ప్రతి ఏటా 18 నుంచి 20 వేలమంది మరణిస్తున్నారు- మన దేశములో! అదే విధముగా.... 'రేబీస్ వ్యాధి రాకుండా- 30 లక్షల పైచిలుకుమందే.... 'వాక్సినేషన్ [Vaccination=అయా వ్యాధి నిరోధక టీకాలువేయుట]'చేయించు కుంటున్నారు. మనదేశములో !!

చాలామంది పిచ్చికుక్క కఱిస్తేనే- 'రేబీస్' వ్యాధి వస్తుం దని భావిస్తారు. కానీ- ఈ అభిప్రాయము సరిగాదు.'రేబీస్' వ్యాధికి లోనైన- పిల్లి, తోడేలు, నక్క, గబ్బిలములాటి జంతువులు ఏవి కఱచినా- ఈ వ్యాధి వస్తుంది. అతి ప్రమాదకరమైన ఈ "రేబీస్" ఆయా జంతువులకు ఎలా సోకుతుందో- తెలిసికొనుటకై.... ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి.

ఒకసారి ఈ "రేబీస్" వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించిన తరు వాత- బ్రతికి .. బట్ట కట్టడమనేది అసాధ్యమేనని చెప్పవచ్చును. ఐతే- విచిత్రముగా .. ఈ వ్యాధి క్రిములు కలిగియున్న.... కొన్ని రకాల గబ్బిలాలు (Bats) మాత్రము ఏ మాత్రము హాని లేకుండా జీవిస్తూ ఉంటాయి. కాని ఇవి కఱచిన ప్రాణికి మాత్రము.... ఈ వ్యాధి క్రిములు చేరి, ప్రాణాంతకమౌతున్నది. అమెరికాలాటి అభి వృద్ధి చెందిన దేశాలలోనే.... ఈ గబ్బిలాల కాట్లవలన- 'రేబీస్' వ్యాధి సోకి.... ప్రతి ఏటా కొన్నివేల పశువులు నశిస్తున్నాయి.

అతి ప్రమాదకరమైన ఈ 'రేబీస్' వ్యాధి గురించి- పూర్తి వివరాలు చాలామందికి తెలియదనే చెప్పాలి. ఈ వ్యాధికి కారణ మైన క్రిములు (Virus)- చాలా సూక్ష్మాతిసూక్ష్మముగా ఉంటాయి. ('రేబీస్' క్రిమి పరిమాణము :- పొడవు- .0018 M.M., లావు .00007 M.M.) 'రేబీస్' క్రిముల నివాస స్థావరము- ఈ వ్యాధి సోకిన వారి లాలాజల గ్రంథులూ మఱియు నాడీమండలము!

మనుషులకు- 'రేబీస్'వ్యాధి- 'రేబీస్' వ్యాధికి లోనైనఅయా జంతువులు కఱవడము వలన వస్తుంది. ఇంకొక ముఖ్య విషయము కూడా ఇక్కడ గమనించవలసినది ఉన్నది. 'రేబీస్' వ్యాధి సోకిన జంతువు కఱచినప్పుడేగాక; ఆ జంతువు యొక్క లాలాజలము- ఏ విధముగా (పెంపుడు కుక్కైతే నాకడము లేదా అవి కార్చిన సొంగ గాలిలో ప్రయాణించి, మన శరీరముమీద పడటము) నైనాసరే.... అంతకు ముందు ఏకారణముచేతో ఐన గాయముమీదపడినప్పుడు- ఆ లాలాజలము [ఉమ్మి]లో వున్న 'రేబీస్' క్రిములు- గాయములో నుండి రక్తములో ప్రవేశించి, ఈ వ్యాధి మనుషులకు రావచ్చును.

కుక్కలు, పిల్లులు, తోడేళ్ళు, నక్కలు లాటి జంతువులలో- ఈ వ్యాధి క్రిములు ప్రవేశించిన తరువాత.... 'రేబీస్' లక్షణాలు కనిపించడానికి- ఒక వారము [7 రోజులు] నుండి ఒక ఏడాది [365 రోజులు] కూడా పట్టవచ్చును. ఐతే అధిక శాతము- 7 రోజుల నుండి 90 రోజులు [3 నెలలు] లోపే ఈ వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించిన తరువాత మాత్రము- "ఏడు" రోజుల నుండి "పది" రోజులలోపే- నరక యాతన అనుభవించి, ఆ జంతువు మరణిస్తుంది.

'రేబీస్' వ్యాధి సోకిన జంతువు యొక్క ప్రవర్తన- ఇంతకు ముందుకంటే.... చాలా భిన్నముగా ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి రాక ముందు- ఈ జంతువు ఎంత "నెమ్మది.... నిదానము (Calm& Quiet)గా ఉండేదైనా సరే-'రేబీస్'వచ్చిన తరువాత మాత్రము.... ఒక్కసారిగా తిరగబడి, జనముమీద పడటము- లేక అటూ-ఇటూ ఉఱుకులు-పరుగులు తీయడము లాటివి చేస్తుంది. ఇలా ఒక్కోసారి- 30 నుండి 40 కిలోమీటర్ల దూరము వఱకు పరుగెత్తినా ఆశ్చర్యపోనవసరము లేదు. ఇలా పరుగెత్తేటపుడు- ఏ జంతువో, మనిషో అడ్డు వస్తే.... వారి మీద పడి కఱుస్తుంది. దీని ఈ విపరీత ప్రవర్తన కొంత సేపటి తరువాత తగ్గిపోయి, పూర్వము వున్న తన సహజ

స్థితికి చేరుకుంటుంది. ఈ పరిస్థితులలో- పిల్లలు "అయ్యో! దీనికి ఏదో జ్వరములాగా వున్నదే?" అని ఆ జంతువు దగ్గఱకు చేరితే- తిరిగి దానికి విపరీత లక్షణాలు కలిగి....వీరమీద పడి కఱవ వచ్చును.

'రేబీస్' వ్యాధికి గురైన జంతు లక్షణాలు:- 1) మంద మతిగా ఉంటూనే- ఒక్కసారిగా విపరీత లక్షణాలను సంతరించుకొని....ఎవరిని పడితే వారిని కరవడము; ఊరకనే అఱవడము, అనవసరముగా పరుగెత్తడములాటివి చేస్తుంది. 2)నోరుతెఱచి-రొప్పడము, దవడలు వ్రేలాడవేసి సొంగ కార్చడము లాటివి చేస్తుంది. 3) వెనుక కాళ్ళకు, నాలుకకు- పక్షవాతము [Paralysis] వచ్చి; వాటిని కదల్చలేకపోవడము జరుగుతుంది. 4) చివరగా-'కంపము-వణకు (Convulsion= ఈడ్పు)' తో తీవ్రవేదనల నంది, మరణిస్తుంది. జంతువులకు- 'రేబీస్' వ్యాధి సోకినా.... మనుషులకు- 'రేబీస్' వచ్చినపుడు- నీటిని చూస్తే భయపడే "హైడ్రోఫోబియా (Hydro-Phobia=జలోన్మాదం)" లక్షణము మాత్రము ఈ జంతువులకు వుండదు.

'రేబీస్' వ్యాధి సోకిన కుక్కల వలెనే- పిల్లులు కూడా.... మనుషుల పైబడి; గోళ్ళతో గీకి, పళ్ళ(కోర దంతాలు)తో పట్టి పీకి- గాయము చేస్తూ వుంటాయి. మన ఇళ్ళలోని- కుక్క, పిల్లి లాటి పెంపుడు జంతువులలో ఇలాటి లక్షణాలు వున్నాయనే అనుమానము ఏ మాత్రము కలిగినా.... వాటిని వెంటనే- జాగ్రత్తగా బంధించి వుంచటము చాలా మంచిది.

'రేబీస్' వ్యాధి ఒక్కసారి కనిపించినా— తరువాత ఆ జంతువుగానీ, మనిషి గానీ బ్రతకడము అనేది దాదాపుగా అసంభవమనే చెప్పాలి. ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపించినపుడు- "వీటికి వైద్యము చేసి, రక్షిద్దాము!" అనుకొని వాటి దగ్గఱకు వెళ్ళడము కూడా ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకోవడముగానే భావించవలసి వున్నది.

పిల్లి, కుక్కలాటి జంతువులను పెంచేవారు- విధిగా.... నిర్ణీత కాలములో- పశు వైద్యునికి చూపించి, 'రేబీస్' వ్యాధి రాకుండా.... 'టీకా' లాటి 'ఇన్‌జక్షన్' తప్పనిసరిగా చేయించడము అత్యవ సరము !

'రేబీస్' మనుషులకు వచ్చే అవకాశాలు :- కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- 'రేబీస్' వ్యాధికి గురైన జంతువు సంచ రించిన ప్రదేశాలలో తిరిగినా.... మనుషులకు ఈ వ్యాధి వచ్చే అవ కాశమున్నది. (ఉదాహరణకు- 'రేబీస్'కు గురైన జంతువు కార్చే సొంగలోని వ్యాధి క్రిములు- గాలిలో సంచరిస్తూ...., మన శరీరము మీద వున్న ఏ గాయము ద్వారానో- మనలో ప్రవేశించి, 'రేబీస్' వ్యాధి రావచ్చును)

'రేబీస్' వ్యాధి- మనుషులకు రావడానికి అతి ముఖ్యమైన అవ కాశము.... అవ్యాధి సోకినజంతువు కఱవడమే! ఇక రెండోకారణము- 'రేబీస్'వ్యాధికి గురైన పెంపుడు జంతువులో.... ఆ వ్యాధి లక్షణాలు అంతగా కనిపించనపుడు- అవి మన దరికి చేరి, మనలను నాక డము చేసినపుడు....దాని లాలాజలమందున్న 'రేబీస్' క్రిములు- మన చర్మముపై ఏ మాత్రము పగుళ్ళు, చిన్న చిన్న పుళ్ళు, గాయాలు వున్నా- వీటిలో చేరి, నిదానముగా అక్కడ అభివృద్ధి జెంది; నరము (Nerves)ల ద్వారా- మెదడును చేరుతాయి. మెదడును చేరిన 'రేబీస్' క్రిములు- అక్కడ ఇంకా విస్తృతముగా వృద్ధి జెంది, నర ముల ద్వారా- మిగతా శరీరభాగాలకు, లాలాజల గ్రంథులకు చేరు తాయి. ఈ విధముగా 'రేబీస్' క్రిములు మన శరీరములో అభివృద్ధి జెందుటకు- 10 రోజుల నుండి, ఒక సంవత్సర కాలము పట్టి వచ్చును. ఈ వైరస్ పెరుగుదల- ముఖ్యముగా గాయము తగిలిన ప్రదేశాన్ని బట్టి ఆధారపడి వుంటుంది. ఉదాహరణకు : 'రేబీస్' సోకిన జంతువు- మన ముఖముపైన గాయముచేస్తే.... ఈ వ్యాధి

క్రిములు త్వర త్వరగా మెదడును చేరి, 'రేబీస్' లక్షణాలు కొద్ది రోజులలోనే కనిపించవచ్చును. అదే విధముగా చేతుల మీద గాయముచేస్తే- ఇంకొద్ది రోజులు అదనముగా పట్టవచ్చును. అలా కాక ఏ కాలిమీదో గాయము చేస్తే మాత్రము- వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించుటలో ఆలస్యము కావచ్చును.

'రేబీస్' సోకిన మనిషి లక్షణాలు : ఈ వ్యాధి సోకినపుడు- ఈ క్రింది మూడు అంకాలు (Stages)గా మనకు వ్యాధి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. 1) 'రేబీస్' ప్రారంభములో.... మొట్టమొదటి సారిగా- గాయమైన చోట నొప్పిగా వుండటమే గాక, ఈ నొప్పితో పాటు- జ్వరము, తలనొప్పి, దడ (Rapid Pulse) "ఏమౌతుందో? ఏమో ? ?" అనే మానసిక భయము, అవిశ్రాంతి, నిద్ర పట్టకపోవడము, ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసాలు అధికముగా తీసికోవడము, అదే విధముగా- త్వర త్వరగా మాటలు రావడములాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇంకా- ఆకలి తగ్గిపోవడము, చికాకు, గొంతు బొంగురు పోవడము, ఆహారము మ్రింగలేకపోవడము లాటి లక్షణాలు కూడా వుంటాయి.

2) ఇక 'రేబీస్' రెండవదశలో రోగి ప్రతిదానికి చలించి పోతూ ఉంటాడు. వీరు ఏ కొంచెము చిన్న శబ్దమైనా.... భరించలేక మెలికలు తిరిగిపోతూ వుంటారు. అదే విధముగా- చిన్న గాలి తెమ్మెర సోకినా, ఒక్కసారిగా వెలుతురు కనిపించినా, ఏదైనా ఘాటువాసన సోకినా.... తట్టుకోలేక- తీవ్ర కంపనలకు లోనౌతారు. వీరికి- శ్వాస నాళాలలో మఱియు జీర్ణాశయమునందలి ముందుభాగములోని కండరాలలో.... "స్పాస్మ (Spasm) రోగము వల్ల దేహమందు గలుగు-ఈడ్పు)" వస్తూ పోతూ వుంటుంది అంతేగాక ఈ రెండవ దశలో- నీరు చూసినా, నీటి శబ్దము విన్నా- రోగి విపరీత ప్రకంపనలకు గుఱి కావడమేగాక.... గొంతు కండరాలు బిగుసుకుపోయి, తీవ్ర

వేదనలు చెందుతాడు. ఇలా నీటిని చూసి భయపడటాన్నే- "జలో న్మాదము (హైడ్రోఫోబియా)" అని అంటారు. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారు- నీటిని చూడగానే...."మెడ కండరాలు మెలికలు తిరిగిపోతు న్నాయి!" అనే భావనతో వుంటారు. ఈ భావన పొందుచున్న ప్పుడు- భుజములు దూరముగా సాగినట్లుండి, వక్షస్థలము- విశాల మైనట్లుగా కనిపిస్తుంది. మాట్లాడినపుడు- గొంతు సహజత్వాన్ని కోల్పోయి, బొంగురుగా వినబడుతుంది. ఈ మార్పు స్పష్టముగా కనిపిస్తుంది.

"హైడ్రోఫోబియా" ఉద్రేక (Attack) దశలో- లాలాజల గ్రంథుల నుండి....లాలాజలము విపరీతముగా పుట్టుటవలన-గొంతు, నోరు ఉమ్మితో నిండిపోయి....నోటివెంట- బొట్లు-బొట్లుగా 'చొంగ' కారుతూ ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలన్నీ నిరంతరముగా ఉండవు. వస్తూ- పోతూ మాత్రమే వుంటాయి. ఉద్రేక లక్షణాలు తగ్గి, మళ్ళీ పెరిగే.... ఈమధ్యలో ఉన్న ఖాళీసమయములో- రోగి .... మానసిక, శారీరక అలసట తీరినట్లుగా- ప్రక్క (Bed="శయ్య" లేక"పడక") మీద విశ్రాంతిగా పండుకొని వుంటాడు. ఈ పరిస్థితిలో- రోగికి 'మూత్ర పరీక్ష' గావించిన .. మూత్రములో 'సుగర్' అధికముగా కనిపిస్తుంది. ఈ స్థితినే- "గ్లైకోస్యూరియా (Glycosuria = మధు మూత్రరోగము)" అని అంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో- ఈ పై లక్షణములతోనే రోగి 'మృతి' నందవచ్చును.

3) రెండవ దశలో.... రోగి మరణించని ఎడల- ఇక మూడవ దశలో.... కాళ్ళకు, చేతులకు- "పక్షవాతము (Paralysis = పక్ష వాయువు లేక తిమురు వాయువు)" రావచ్చును. ఈ పరిస్థితిలో రోగి ఏమీ చేయలేని నిస్సహాయ స్థితిలో వున్నట్లు కనిపిస్తాడు. ఐతే- కుక్క లేక పిల్లి, నక్కలాటి జంతువులు కఱచి; 'రేబీస్' వచ్చిన మనుషులకు- పక్షవాతము రావడమనేది చాలా అరుదుగా జరుగు

తుందిగానీ; గబ్బిలము కఱచి, గబ్బిలము ద్వారా సంక్రమించిన 'రేబీస్' వల్లనే- 'పక్షవాతము' రావడము జరుగుతుంది.... సహజముగా!

కుక్కకాటు జాగ్రత్తలు : 1) ఎవరినైనా సరే- "కుక్క కఱచింది!" అనగానే.... "ఆ కుక్క ఎవరిది ? పిచ్చిదా?? కాదా??" అని జాగ్రత్తగా 'విచారణ' జరుపవలసి వున్నది. ఏ మాత్రము అశ్రద్ధ చేయకూడదు. 2) కఱచిన కుక్క ఎవరిదైన పెంపుడుదైతే- ఆ కుక్కకు క్రమము తప్పకుండా.... "వ్యాధి నిరోధక 'ఇన్‌జెక్షన్స్' చేయిస్తున్నారా? లేదా??" అని అడిగి తెలిసికోవాలి. 3) "ఈ మధ్యకాలములో- ఇంకా ఎవరినైనా కఱచిందా? ఒకవేళ కఱిస్తే- వాళ్ళ పరిస్థితి.... ఎలా వున్నది??" అని కూడా కనుక్కోవలసి ఉంటుంది. 4) కఱచిన కుక్కను- ఒక వారము రోజులపాటు- కట్టివేసి, "దాని ప్రవర్తనలో- ఇంతకు ముందుకన్నా ఏమైనా అదనపు మార్పులున్నాయా? లేదా??" అనేది జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి !

కుక్కకాటు-ప్రథమ చికిత్స

కుక్క (లేక పిల్లి, నక్క, తోడేలు) కఱచిన గాయము (లేక పంటిగాట్లు)పై- సబ్బునీరు పోసి, 6 లేక 7 పర్యాయములు.... గాయాన్ని శుభ్రముగా కడగాలి. కుక్క లేక ఆ జంతువు కఱచిన గాయము పెద్దగా వున్నా సరే- "కుట్లు (Stitchs)" వేయకుండా.... ఆ గాయాన్ని ప్రతిరోజూ శుభ్రముగా కడుగుతూ మాత్రమే వుండాలి. కుక్క కఱచిన గాయాన్ని శుభ్రము చేయునపుడు- "టించర్ అయోడిన్ (Tincture Iodine)"గానీ, "పొటాషియమ్ పెర్మాంగనేట్ (Potassium Permanganate)" గానీ, 70 శాతము ఆల్కహాల్ గానీ- ఉపయోగించుట చాలా మంచిది. గాయాన్ని- పంపు క్రింద లేక నీటిధార క్రింద ఉంచి, 5 ని॥లు కడిగితే- ఉపయుక్తముగా ఉండ గలదు.

రేబీస్-వైద్య విధానము

1) ఇంతకు కొద్దికాలము క్రితము- రేబీస్ క్రిములు గాయము నుండి వెడలిపోవడానికి "B.P.L." అనే వాక్సిన్ ఉపయోగించే వారు. దీనిని గొఱ్ఱె లేక కుందేలులాటి జంతువులకు.... "రేబీస్" వ్యాధి వచ్చే పరిస్థితులను కల్పించి, రేబీస్ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత....ఈ జంతువుల మెదడును తీసి, దీనితో 'వాక్సిన్' తయారు చేసేవారు. ఇలా తయారు చేసిన- యాంటీరేబీస్ వాక్సిన్- "B.P.L."ను.... పెద్దలకు-5 C.C.; 30 కేజీల కంటే తక్కువ బరువున్న వారికి, పిల్లలకు 2 C.C. చొ॥న వరుసగా 14 రోజులు, 14 ఇన్ జెక్షన్స్ చేసేవారు. కుక్క కఱచిన గాయాలు- తీవ్రముగా ఉన్నపుడు; మెడ, ముఖము, తలలాటి మెదడుకు దగ్గఱగా ఉండే ప్రదేశాలలో కుక్క కఱచినపుడు; కుక్క- 4 లేక 5 చోట్ల కఱచినపుడు; తోడేలు, నక్కవంటి క్షుద్ర జంతువులు కఱచినపుడు- "యాంటీ రేబీస్ సీరమ్" కూడా చేసేవారు. ఇప్పటికీ- కొన్ని ప్రభుత్వ వైద్య శాలలో.... ఈ B.P.L. ఇన్‌జెక్షన్స్‌నే చేస్తూ వున్నారు. ఈ B.P.L. ఇన్‌జెక్షన్స్‌ను "బొడ్డు[Umbilicus=నాభి-బొడ్డు)" చుట్టూరోజుకొకటి చొ॥న చేసేవారు. ఈ విధమైన వైద్యము- రోగికి కష్టమగుటయే గాక.... కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- ఈ ఇన్‌జెక్షన్స్.... "రియాక్షన్" వచ్చి, రోగులు మరణించడముకూడా జరిగేది.

"వాక్సిన్" ఇవ్వడము ద్వారా- "రేబీస్ వ్యాధి"ని తగ్గించవచ్చునని.... 1885లో కనిపెట్టిన- వైద్య శాస్త్రజ్ఞుడు...."లూయీ పాశ్చర్" అను వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త! ఈయన కనిపెట్టిన వాక్సినే- కాలక్రమేణా వివిధ మార్పులను సంతరించుకొని, పైన చెప్పిన.... గొఱ్ఱె మెదడుతో తయారయ్యే "B.P.L." వాక్సినేషన్‌గా రూపుదిద్దుకున్నది.

2) 1974 ప్రాంతములో, ఫ్రాన్స్ [France] దేశమందున్నటువంటి- "మెరివెక్స్ ఇనిస్టిట్యూట్ [Merievx Institute]"

వారు శుద్ధిచేసిన- "హ్యూమన్ డిప్లాయిడ్ సెల్ వాక్సిన్ [Human Diploid Cell Vaccine "H.D.C.V."]" వలన ఏ విధమైన 'రి-యాక్షన్స్' లేకపోవడమేగాక, "B.P.L." వాక్సిన్‌వలె- 14 ఇన్‌జెక్షన్స్-బొడ్డు చుట్టూ చేయించవలసిన అవసరము లేదు. ఈ "H.D. C.V" ఇన్‌జెక్షన్స్- కేవలము "ఐదు" ఇన్‌జెక్షన్స్ మాత్రమే చేస్తే సరిపోతుంది. అదీ- బొడ్డు చుట్టూ చేయించవలసిన అవసరములేదు. గూటికి [Shoulder "భుజము, స్కంధము, మూపు, భుజశిరస్సు]" గానీ; రొండి [Hip "తుంటి లేక మొలక్రింద లావుగా ఉండు భాగము"] గానీ; పిఱుదులకు [Buttock "పిఱ్ఱ లేక నితంబము"] గానీ- చేయవచ్చును.

ఇంతకుముందు చెప్పిన ప్రాథమిక జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ- సకాలములో ఈ "H.D.C.V." ఇంజెక్షన్స్ గనుక చేసినట్లైతే.... 99% నుండి 100% [శాతము] వఱకు- "రేబీస్ వ్యాధి" నుండి తప్పించుకోవచ్చును. ఐతే- విచారించవలసిన విషయమేమిటంటే- ఈ "H.D.C.V."ఇంజెక్షన్స్....విపరీతమైన ఖర్చుతో కూడుకున్నవేగాక- మధ్య తరగతి వారికి కూడా అందుబాటులో ఉండనంత ఖరీదైనవి. ఇక దిగువ తరగతివారు- వీటివంక తేఱిపాఱ చూడటానికి కూడా ధైర్యము చాలదని చెప్పవచ్చును.

3) 1980 ప్రాంతములో- పైన చెప్పిన.... "Merievx" ఇన్‌స్టిట్యూట్‌వారే- ఒక జాతి కోతి [Green Monkey] యొక్క- మూత్రపిండములతో.... క్రొత్త వాక్సిన్ తయారు చేసారు. దీనికి- "ప్యూరిఫైడ్ వీరో రేబీస్ వాక్సిన్ [Purified Vero Rabies Vaccine "P.V.R.V."] లేక "వీరోరాబ్ [Verorab]" అని పేరు పెట్టారు. ఈ"P.V.R.V."ఇన్‌జెక్షన్స్‌కూడా-"H.D.C.V."ఇంజెక్షన్స్ వలెనే ఏ విధమైన "రీ-యాక్షన్స్" లేకపోవడమేగాక, వాటివలెనే- చక్కని ఫలితాల నిస్తున్నాయి. అంతేగాక... H.D.C.V. ఇంజెక్షన్స్ కన్నా- చాలా తక్కువ ఖరీదులో ప్రస్తుతము లభిస్తున్నాయి.

గత- 5, 6 సంవత్సరాలుగా.... ప్రపంచములోని అభివృద్ధి చెందిన అన్ని దేశాలు- ఈ "P.V.R.V." [లేక Verorab] ఇన్ జెక్షన్స్‌నే ఉపయోగిస్తున్నారు.ప్రస్తుతము మనదేశములో- హర్యానా రాష్ట్రములోని "ఇండియన్ వాక్సిన్స్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్" వారు తయారు చేస్తున్నారు.

ఈ "P.V.R.V.'' ఇన్‌జెక్షన్స్‌ను- కుక్క కఱచిన రోగి- 1) కఱచినరోజు, 2) మూడవరోజు, 3) ఏడవరోజు, 4) పదునాలుగవరోజు, 5) 30వ రోజూ చేయించుకోవాలి.

రేబీస్ రాకుండా- జాగ్రత్త చర్యలు : పశు వైద్యశాలలో పనిచేసేవారూ (ప్రధాన వైద్యుడు మొదలు పనివారి వఱకు), జంతు ప్రదర్శనశాల (Zoo)లలో పనిచేసేవారూ- ముందు జాగ్రత్త చర్యగా.... రెండు సంవత్సరముల కొక పర్యాయము- పైన చెప్పిన ... "P.V.R.V" లేక (H.D.C.V.)ను- అతి తక్కువ మోతాదులో[సుమారు 0.1 Ml. పరిమాణములో] మూడు ఇన్‌జెక్షన్స్ 1) ఒకటవ రోజు, 2) ఏడవరోజు, 3) ఇరవై ఎనిమిదవరోజూ చేయించుకొంటే- మంచిదని- "ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(W.H.O. = వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్)" వారు- సిఫారసు చేసియున్నారు. దీనివలన వీరిలో- 'రేబీస్'కు- "వ్యాధి నిరోధక శక్తి" పెరిగి, పొరపాటున- ఏ కుక్క, నక్కలాటి జంతువులు కఱచినా- 'రేబీస్' వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడినట్లు కాగలదు.

కుక్క కఱచిన వెంటనే తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు :-

1) ప్రారంభములో- చెప్పినట్లుగా.... కుక్క కఱచిన వెంటనే- పంపుధార క్రిందో, అవకాశము లేనివారు- నీటిని ధారగా పోస్తూనో- గాయాన్ని 5, 6 నిమిషాలసేపు పరిశుభ్రముగా కడగటము అత్యవసరము! ఈ ప్రక్రియ వలన- గాయములో వున్న 'రేబీస్' క్రిములు- బయటకు వెడలిపోయే అవకాశాలు మెండుగా వుంటాయి.

2) పైన చెప్పినట్లుగా చేసిన తరువాత- సబ్బునీటితో.... కుక్క కఱచిన గాయాన్ని- 10,15 నిమిషాలసేపు శుభ్రముగా కడగాలి.

3) పై నుదహరించిన ప్రక్రియలు పూర్తి కాగానే.... వెంటనే- దగ్గఱలో వున్న వైద్యుని వద్దకు రోగిని తీసుకువెళ్ళాలి. వారు అవసరాన్ని బట్టి- తగిన వైద్య సహాయాన్ని అందించి, తగిన సలహాల నివ్వగలరు.

4) కుక్క కఱచనప్పుడు- వారు చెప్పారనో, వీరు చెప్పారనో, తనకు తానే స్వంత నిర్ణయాలు తీసికొని; వైద్య సలహాలను తీసికోకపోయినట్లయితే.... అసలు ప్రాణాలకే- "తిలోదకాలు" ఇవ్వవలసిన పరిస్థితులు ఎదురు కావచ్చును. కాబట్టి- వెఱ్ఱి కుక్కగానీ, మంచి కుక్క గానీ కఱచినపుడు- పై ప్రాథమిక సపర్యలు కాగానే.... వైద్య సలహా తప్పక తీసికోవాలి.

"క్రీమ్"ల వాడకము వలన చర్మ సౌందర్యము పెరుగుతుందా ?

"ప్రఖ్యాతి గాంచిన- మా క్రీమ్‌లను, పౌడర్స్‌ను వాడండి! మీ చర్మ సౌందర్యము- ద్విగుణీకృత రమణీయకతను సంతరించుకొంటుంది!!" అనే ప్రకటనలు, పబ్లిసిటీలు అనేకము నిత్యజీవితములో చూస్తూ వుంటాము. ఈ క్రీమ్‌లు, లోషన్స్ ఉపయోగించుట వలన- చర్మ సౌందర్యము పెరగడము, పెరగకపోవడము అనే విషయము ప్రక్క నుంచితే- వీటి ఉత్పత్తిదారులకు ధనార్జన పెరగడము మాత్రము ఖాయముగా జరుగుతుంది.

"జన్మతః నల్లగా ఉన్న చర్మాన్ని- తెల్లగా, ఎఱ్ఱగా చేయ శము.... ఏ మందులు, 'క్రీమ్'లు ఉపయోగించినా వీలు కాదు!" అని విశేష పరిశోధనలు గావించిన- అనంతరము.... ప్రఖ్యాతి గాంచిన- చర్మ వైద్య నిపుణులు, శాస్త్రవేత్తలు అనేకమంది నిర్ధారించి చెప్పిన విషయము!

మన చర్మపురంగు- చర్మపు పై పొరలలో వున్న కొన్ని కణముల వలన.... ఎఱ్ఱగా, తెల్లగా, నల్లగా నిర్ధారించబడి వుంటుంది. ఈ కణాలను "మెలనో సైట్స్ (Melano Cytes)" అంటారు. ఇవి అధికముగా ఉత్పత్తి అయ్యేవారికి- చర్మము నల్లగానూ, తక్కువగా ఉన్నవారికి- చర్మము ఎఱ్ఱగానూ ఉంటుంది. ఈ మెలనోసైట్స్ యొక్క ఉత్పత్తి- "జీన్ (Genes" = క్రోమోజోము నందలి ఒక ముఖ్య భాగము)"మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

సూర్యకాంతిలో ఉన్న "నీలలోహిత (Ultra Voilet Rays) కిరణాలు" వలన; మన శరీరమందలి "హార్మోన్‌ల (Hormones)" హెచ్చు- తగ్గులవలన; కొన్ని రకాల చర్మ వ్యాధుల వలన; దీర్ఘ కాలికముగా ఉన్న వ్యాధులకు- వాడే.... కొన్ని మందుల ప్రభావము వలన; చర్మ సౌందర్యము కొఱకు ఉపయోగించే- కొన్ని రకాల క్రీమ్స్-పౌడర్స్ వలన.... దేహ చర్మములో- చర్మపు రంగు నిర్ణయించే.... "మెలనో సైట్స్" మామూలుకంటే అధికముగా ఉత్పత్తి అయ్యే అవకాశమున్నది. ఈ విధముగా "మెలనో సైట్స్" శరీరములో ఉత్పత్తి కావడాన్నే- వైద్య పరిభాషలో "హైపర్‌పిగ్ మెంటేషన్ (Hyperpigmentation)"అని అంటారు. ఈ విధముగా "మెలనో సైట్స్" అధికముగా ఉత్పత్తి ఔతున్నపుడు- "హైడ్రో క్వినోన్ [Hydro Quinon]" కలిగి వున్న మందులను- వైద్య పర్యవేక్షణలో ఉపయోగించిన-"హైపర్ పిగ్‌మెంటేషన్"ను తగ్గించుకోవచ్చును.

"హైడ్రోక్వినోన్" అనే ఔషధము- మన శరీరములో అధికముగా ఉత్పత్తి కాబడే.... "మెలనోసైట్స్"ను- తగ్గించడములో సహకరిస్తుందే తప్ప.... అసలు ఉత్పత్తి కాకుండా ఆపలేదు. అంటే.... ఇంతకుముందు చెప్పుకొన్న- సూర్యకాంతిలోని అల్ట్రావైలెట్ కిరణాలు మొదలగు కారణాల వలన- శరీరము మామూలుగా

(జన్మతః వున్న రంగు కన్నా నల్లగా మాఱినపుడు- "హైడ్రో క్వినోన్" మందును ఉపయోగిస్తే- కొంతకాలానికి.... శరీరము మీకు లోగడ స్వతస్సిద్ధముగా వున్న రంగుకి మాఱిపోతుందన్న మాట! అలాకాక- సహజ సిద్ధముగా మీకు జన్మతః ఉన్న రంగు మాఱిపోయి; తెల్లగానో, ఎఱ్ఱగానో రావాలంటే మాత్రము వీలు కాదు. శారీరక [చర్మ] వర్ణము వంశపారంపర్యముగా రావలసినదే తప్ప- విడిగా మందుల వలన రావడమనేది ప్రస్తుత ప్రగతి రీత్యా సాధ్యము కాదనే చెప్పాలి.

"ప్రఖ్యాతి గాంచిన మా సౌందర్య మిశ్రమాన్ని- ఉపయోగించండి! కేవలము-30 రోజులలోనే...మీ చర్మపు రంగు- ఎఱ్ఱగా (లేక తెల్లగా) మాఱిపోతుంది!!" అని- రేడియో, T.V., సినిమా ట్రైయల్స్‌లో అనునిత్యమూ.... వింటుంటాము, చూస్తుంటాము. (బహుశః- "హైడ్రో క్వినోన్" ఈ క్రీమ్‌లలో, లోషన్స్‌లో కొంత కలుపుతారేమో?) ఈ "కాస్మొటిక్స్" వలన చర్మ సౌందర్యము పెరగడము మాట అటుంచి; కొంతమందికి- చర్మము ఎండినట్లుండటము, కొంతమందికి- చర్మము దురద, ఇంకొందఱికి... చర్మముపై పొరలు-పొరలుగా పొట్టు వూడటము, మఱి కొంతమందికి- చర్మము మంట పుట్టడములాటి అనేక అవలక్షణాలు సంక్రమించడము మాత్రము చాలామందికి అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసు! అంతేగాక- కృత్రిమముగా తయారైన పేస్ట్‌లు, క్రీమ్‌లు, పౌడర్స్‌లాటి "కాస్మొటిక్స్" అధికముగా వాడేవారికి.... ప్రకృతి సిద్ధముగా చర్మములో ఉత్పత్తి అయ్యే- "మెలనో సైట్స్"పాడైపోయి, చర్మము పాలిపోయినట్లుగా- తెల్లగా మారిపోతుంది. ఈ ప్రక్రియనే వైద్య పరిభాషలో "ల్యుకోడెర్మా (Leucoderma=శరీరమునకు రంగు నిచ్చు పదార్థము తగ్గుపోవుటచే కలుగు వ్యాధి)" అని అంటారు. శరీరము ఈ విధముగా పాలిపోయినప్పటికి- "కాస్మొటిక్స్" మోహములో పడి, ఇంకా వాటిని ఉపయోగిస్తూనే వుంటే ... చర్మముపై అక్కడక్కడ

చూపఱులకు అసహ్యాన్ని కలిగించే విధముగా వుండే- తెల్లమచ్చలు వచ్చే అవకాశమున్నది. ఈ మచ్చలను- "ల్యుకోడెర్మాపాచ్స్ (Leucoderma Patches)"అని అంటారు.

జన్మతః కొద్దిగా ఎఱుపో, తెలుపో వున్నవారి కంటే.... నల్లగా వుండేవారు ఎండలో తిరిగినప్పుడు- చర్మములో "మెలనోసైట్స్" అధికముగా ఉత్పత్తి కాబడి, నల్ల చర్మము- ఇంకాస్త నల్లగా మాఱి పోతుంది. కాబట్టి- చర్మము నల్లగా ఉన్నవారు.... ఎండలో తిరగ డము కాస్త తగ్గించుకొంటే ... చర్మము రంగు ఇంకా నల్లబడకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

"నా చర్మము నల్లగా వున్నది! నేను అందరిలాగా లేనే?" అని బాధపడకండి! చర్మము నల్లగా ఉండటము వలన కూడా- ప్రకృతి సిద్ధముగా మేలే!! కారణము- వీరి చర్మములో "మెలనో సైట్స్" అధికముగా ఉండటముతో.... సూర్యకాంతిలోని "అల్ట్రావైలెట్" కిరణాల వలన చర్మము ఆరోగ్యముగా వుండుటయే కాక; ఎఱ్ఱగా, తెల్లగా ఉండేవారిలో.... కొంతమందికి వచ్చే చర్మానికి సంబంధించిన "క్యాన్సర్ (Cancer)"- నల్లని చర్మము వారికి వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

అధిక వ్యాయామము వలన- ఆరోగ్యము మెఱుగు ఔతుందా ?

వ్యాయామము- శరీరము భరించగలిగినంత సేపు మాత్రమే సక్రమముగా చేస్తూ వుంటే.... ఆహ్లాదకరముగా ఉంటుంది. కానీ- ఇదే వ్యాయామాన్ని.... మూర్ఖముగా- అధిక సమయము చేసినపుడు.... చాలా బలహీనముగా అనిపిస్తుంటుంది. కారణము- మోతాదు మించ కుండా చేసే వ్యాయామము.... శరీరానికి- చైతన్యాన్ని, మనసుకు- సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. అదే మోతాదు మించి అతిగా వ్యాయా మము చేస్తే.... ఆరోగ్యము పెంపొందు మాట అటువుంచి; ఆరోగ్య క్షీణత కలుగునని- వివిధ పరిశోధనల ననుసరించి, తేల్చి చెప్పారు

శాస్త్రవేత్తలు! ఉదాహరణకు- బలవర్ధకమైన ఆహారమేకదా అని అతిగా ఆహార పదార్థాలను తింటే.... ఎన్నెన్ని అనర్థాలు చేకూరతాయో.... వైద్య విజ్ఞానాభిలాషులైన- పాఠక మహాశయులందఱికీ తెలిసిన విషయమే! అదే విధముగా వ్యాయామము కూడా పరిమితి మేరకే- మంచిదని గ్రహించాలి.

"విగరస్(Vigorous = బలమైన)", "ఎక్సర్ సైజ్ (Exercise = వ్యాయామము)"ల వలన- శరీరము నందలి.... కండరము (Muscle)లలో, ఎముక (Bone) లలో కంటికి కనిపించనంతటి- అతి సూక్ష్మమైన.... చిరుగులు, పగుళ్ళు ఏర్పడతాయి. అంతేగాక-వ్యాయామానికి, వ్యాయామానికి మధ్య తగినంత విశ్రాంతి నివ్వక వెంటనే.... వ్యాయామాలు ప్రారంభిస్తూ వుంటే- ఇంతకు ముందున్న చిరుగులు, పగుళ్ళు అధికమౌతాయి. దీనితో- వ్యాయామాలు ప్రారంభించినపుడు ఒక గంటసేపు చేయగలిగి ఉన్నవారు కూడా.... అరగంట సేపు చేసేసరికే అలసట వచ్చి, "ఆ! ఈ రోజుకి- ఇక చాల్లే!!" అనుకొని వ్యాయామాలు చేయుట ఆపివేస్తారు. అదే విధముగా- అతి తేలికగా పూర్తి చేయగలిగే.... చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు కూడా- చేయలేక రాను రాను మధ్యలోనే ఆపివేస్తూ ఉంటారు. ఈ పరిస్థితులలో- మామూలుగా చేసే.... అతి సాధారణమైన భంగిమలు కూడా వీరికి కష్టసాధ్యమైపోయి, క్రమక్రమముగా అసలు 'ఎక్సర్ సైజ్'లకు దూరమౌతారు. అధికముగా శారీరక శక్తి నుపయోగించుట వలన కలిగే శారీరక అలసట (Exertion) వలన.... కొద్దిగా రక్తపోటు (B.P.) పెరిగి, కొంతమందికి తలనొప్పి (Headache) వచ్చే అవకాశముండవచ్చును.

అధికముగా (Excessively)- వ్యాయామాలు చేసే స్త్రీలకు- ఋతుక్రమము సక్రమముగా వుండదు(Menstrual Irregularities). అధిక వ్యాయామము చేస్తే- కొంతమంది స్త్రీలకు.... బహిష్టులు

తక్కువగా వస్తుంటాయి. కొంతమందికి అసలు ఆగిపోయినా ఆశ్చర్య పడవలసిన పనిలేదు. ఇంకొంతమంది స్త్రీలకైతే- "ఓవరీస్ (Ovaries = స్త్రీ బీజకోశము)" పనిలో లోప మేర్పడవచ్చును. ఇదే విధముగా అధిక వ్యాయామము చేసే స్త్రీల రక్తములో- మామూలుగా ఉండే.... "టెస్టోస్టెరాన్ (Testosterone = పురుష లైంగిక హార్మోన్)" అనే హార్మోన్.... అధికముగా ఉత్పత్తి ఔతుంది.

"అధికముగా వ్యాయామము చేసేవారికి- "డిప్రెషన్ (Depression = మనో విచారము)", "టెన్షన్ (Tension = [మనో] బిగువు)" లాటివి పెరుగుతాయి!" అని- 'డా॥ విలియమ్ మార్గామ్ (Dr. Willium Margam)' అనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన శాస్త్రవేత్త తన విస్తృత పరిశోధనల ద్వారా తెలియజేసారు. వీరు తన పరిశోధనలను- "స్విమ్మింగ్ (Swimming = ఈత)" పోటీలలో పాల్గొనే అనేకమంది మీద సాగించి, నిర్ధారణ గావించారు.

అధిక వ్యాయామము చేసేవారు- నష్టపోయే వాటిలో... అతిముఖ్యమైనది- వారిని రక్షించే....వారి "వ్యాధి నిరోధక శక్తి"ని! అంటే- వీరిలో అంతకు ముందున్న దానికంటే- "ఇమ్యూనిటి(Immunity = వ్యాధి సోకకుండా ప్రతిఘటించగల శక్తి)" తగ్గిపోతుందన్నమాట! 'డా॥ డేవిడ్ నీమేన్ (Dr. David Nieman)' అను వైద్య శాస్త్రవేత్త 1987వ సం॥లో- రన్నింగ్‌రేస్ (పరుగు పందెము)లో పాల్గొనే- అనేకమందిని పరీక్షించి, ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించారు. డా॥డేవిడ్ ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించే ముందుగా- పరుగు పందెములో విరివిగా పాల్గొనే కొంతమంది క్రీడాకారులను సమీకరించారు. ఇలా సమీకరించిన వారిలో- సగముమంది($\frac{1}{2}$)కి పరుగుపోటీ పెట్టారు. మిగతా సగముమంది($\frac{1}{2}$)ని ఖాళీగా వుంచారు. ఈ విధముగా ఖాళీగా ఉన్న వారు మామూలుగానే ఉన్నారు- కానీ పరుగు పందెములోపాల్గొన్న మిగతావారిలో దాదాపు అందరికీ.... వారము రోజుల తరువాత

తుమ్ములు, దగ్గులాటి శ్వాసకోశ సంబంధమైన కొన్ని రుగ్మతలు పొడచూపినాయి. అంతేగాక.... పరుగు పందెము అవగానే- వీరిని పరీక్షించగా.... వీరి రక్తములో మామూలుకంటే 60% అధికముగా- "కార్టిసోన్ (Cortisone)" వున్నట్లు ఋజువైనది. ఈ విధముగా రక్తములో "కార్టిసోన్ (Cortisone=ఎడ్రెనాల్ గ్రంథి యొక్క వెలుపలి పొర [కార్టెక్స్]లో ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్)" అధికముగా ఉండటమువలన వీరిలో 'వ్యాధి నిరోధక శక్తి (Immunity)' తగ్గిపోతుంది. అంతేగాక- వీరి రక్తములో వ్యాధి నిరోధక కణాలు మామూలు కంటే 30% తగ్గిపోయినట్లుగా కూడా శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ఈ కారణము చేతనే శారీరకముగా, మానసికముగా టెన్షన్ కలిగించే రన్నింగ్ రేస్‌లలాటి క్రీడలలో పాల్గొనే క్రీడాకారులు తఱచు- జలుబు, 'ఫ్లూ'లాటి వ్యాధులకు లోనౌతూ ఉంటారు.

స్విమ్మింగ్, సైకిల్ మొదలగు పోటీలలో పాల్గొనే- అనేక మంది క్రీడాకారులను- "డా॥ జెరాల్డ్ థార్ప్(Dr. Gerald Tharp)" అను శాస్త్రవేత్త వివిధ విధానాల ద్వారా పరీక్షించారు. వీరి ఈ పరిశోధనలలో- అటువంటి క్రీడాకారులకు.... వ్యాధి నిరోధకానికి పనికివచ్చు 'IgA' అనే "యాంటిబాడి (Anti Body)"ల యొక్క ఉత్పత్తికూడా తగ్గుతుందని కనుగొన్నారు. అంటే- విపరీతమైనటువంటి వ్యాయామాల వలన....మామూలుగా మన శరీరములో వుండవలసిన "వ్యాధి నిరోధక శక్తి" అంతకంటే తగ్గుతుందన్నమాట!

40 సం॥లు పైబడినవారిలో- వ్యాయామము చేసే కొంత మంది.... ఒక్క రోజులో ఎక్కువసేపు వ్యాయామము చేసి, "మేము గొప్ప ఆరోగ్యవంతులము!" అని చెప్పడానికి ప్రయత్నము చేస్తూ వుంటారు. వీరికి పైన చెప్పినటువంటి అధిక వ్యాయామము వలన వచ్చే అనర్థాలేగాక, ముఖ్యముగా- వీరికి వయసుతోపాటుగా ఎముకలు, కండరాలలో వచ్చే వివిధ మార్పుల వలన- ఎముకలు....

విఱుగుట (Break) లేక బెణకుట (Sprain)లాటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు అధికముగా వుంటాయి.

వ్యాయామాలు అందఱికి అవసరమే! కానీ- అధికమైన వ్యాయామాలు ఎవరికీ మంచిదికాదు. క్రమబద్ధమైన వ్యాయామము వలన- రక్తములో కార్టిసోన్ అధికమవకుండా ఉండటమే గాక, వ్యాధి నిరోధక శక్తికూడా తగ్గిపోదు. అంతేగాక.... శరీర రక్షణకు ఉపకరించే- వివిధ కణాలు రక్తములో సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి కాబడి, వీరు చాలా వ్యాధుల నుండి దూరముగా ఉండగలుగుతారు.

వ్యాయామాలు- తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు

1) రన్నింగ్, స్విమ్మింగ్, సైక్లింగ్‌లాటి వ్యాయామాలు చేసేవారు- "అలుపు కాస్త అధికమౌతున్నది!" అని అనిపించి నపుడు కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసికొని, తిరిగి ప్రారంభించుట మంచిది.

2) స్పీడ్ ఒక్కసారిగా అధికము చేయకూడదు. ఒక నిర్ణీత పద్ధతి ప్రకారము- అంచనా మేరకు వేగము పెంచుకుంటూ పోవాలి. అంటే.... "ఈ వారములో, ఇంతటైమ్‌లో- ఇంత దూరమువచ్చాను! రెండవ వారములో.... ఇంకొంచెము దూరము- ఇదే టైమ్‌లో రాగల గాలి!! మూడవవారము- ఇంకాస్త టైమ్ తగ్గించి, కొద్దిగా దూరము వెళ్ళగలగాలి !!!" అనుకొని ఆ విధముగానే ప్రయత్నించాలిగాని, తద్విరుద్ధముగా హడావుడిచేసి, అనవసర శ్రమతో ప్రయోజనము లేని విధముగా ప్రయత్నాలు చేయకూడదు.

3) వ్యాయామానంతరము- తగినన్ని పోషక విలువలు కలిగినట్టి ఆహారాన్ని తప్పకుండా తీసికోవాలి.

4) వ్యాయామముచేసే ప్రతి ఒక్కరూ- తగినంత విశ్రాంతిని తీసికోవాలి... అదే విధముగా 7,8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవాలి.

5) అత్యధిక శ్రమతో కూడిన వ్యాయామము చేసేవారు.... నిర్ణీత కాలములో- వైద్య పరీక్షలను అత్యవసరముగా చేయించు కోవాలి.

దంత సంరక్షణ, ఆరోగ్యము

దంతాలు, చిగుళ్ళు- చెడిపోవడానికి సహజ కారణాలు ?

1) పుట్టుకతోనే- ఒక దంతముపై వేఱొక దంతము రావడము; 2) దంతాలు "తెల్లగా మిల మిల మెఱవాలి!" అని అనుకొని అసాధారణముగా అధిక సమయము దంతాలను తోమడము; 3) ఏవైనా పదార్థాలు తిన్నపుడు- ఆ ఆహార పదార్థాల చిన్ని చిన్ని శకలాలు (ముక్కలు) పళ్ళ సందులలో ఇఱుక్కుపోతాయి.... కొందఱికి! ఈ పరిస్థితిలో- అగ్గిపుల్లో, పిన్నో ఉపయోగించి వాటిని తీయడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు.... కొంతమంది! ఈ అలవాటు వలన- దంతాలు, చిగుళ్ళు చెడిపోవడానికి అవకాశమున్నది. 4) ప్రమాదవశాత్తుగానీ, మఱే కారణముగానైనా సరే- దంతాలు విఱిగిపోవచ్చును. ఇలా జరిగినపుడు- చిగుళ్ళలో "ఇన్ ఫెక్షన్ (Infection=శరీర ధాతువులలోనికి సూక్ష్మజీవులు జేరి, వృద్ధియై, వ్యాధిని కలిగించుట)" చేరి నొప్పి వస్తూ వుంటుంది. 5) పొగాకు (Tobacco), వక్క (Betel-nut) పొడిలాటి పదార్థాలను- అతిగా నమలే అలవాటు ఉన్నవారిలోనూ; 6) పాదరసములాటివి ఉపయోగించే పరిశ్రమలలో- పని చేసే కార్మికులకూ.... దంతాలు వాచి, నొప్పిగా వుండటము, చిగుళ్ళనుండి.... రక్తము కాఱుటతోపాటుగా- మరికొందఱికి దంతాలు, చిగుళ్ళపై- నల్లటి చారలు కూడా ఏర్పడవచ్చును.

చిగుళ్ళు (GUMS)- అనారోగ్య కారణాలు

ఆహార పదార్థాలను తిన్నపుడు- నోటిని సరిగా శుభ్రము చేయకపోతే.... పదార్థాల తునకలు- దంతాలయొక్క సందులలో ఇఱుక్కుపోయి వుంటాయి. ఇలా పదార్థాల తునకలు పళ్ళసందు

లలో నిలువ వున్నపుడు- వీటిలో.... చిగుళ్ళకు హానిచేయు "బాక్టీరియా (Bacteria = సూక్ష్మక్రిములు)" చేరి, వృద్ధిజెందే అవకాశమున్నది. ఈ పరిస్థితి వలన- దంతాలు-చిగుళ్ళకు అనుసంధానమై వున్న ప్రాంతము (Neck of the Tooth)- వ్యాధిగ్రస్తమౌతుంది. అంతేగాక- ఈ ప్రాంతములోనే.... "సూక్ష్మక్రిములు" తమ గూళ్ళను నిర్మించుకొని, నివాసముంటాయి. ఇందు వలన- చిగుళ్ళ పై ప్రాంతమునుండి, చిగుళ్ళ లోపలకు (దంతాల లోపలి భాగానికి అంటే దంతాల మూలానికి) బాక్టీరియా చొచ్చుకు పోవచ్చును. దీనితో- చిగుళ్ళలో చీము చేరి, నొప్పి అధికమౌతుంది. ఈ పరిస్థితినే- వైద్య పరిభాషలో- "పైరోయా అల్వోలారిస్ (Pyorrhoea Alveolaris) = ఇగుళ్ళ- పంటి మొదళ్ళ వాచి ,చీము వచ్చి; తద్వారా పండ్లూడిపోవుట)" అని అంటారు.

చిగుళ్ళలో- సూక్ష్మక్రిము లున్నప్పటి లక్షణాలు

A) చిగుళ్ళు- ఎఱ్ఱగా, వాచి వుండుటయేగాక.... దంతధావన సమయములో- చిగుళ్ళ వెంట రక్తము కూడా కాఱవచ్చును.

B] చిగుళ్ళ లోపల- చీము చేరినపుడు.... ఆ చీము (Pus) దంతాల యొక్క చివరలనుండి కూడా బయటికి రావచ్చును.

C] దంతాలకుగానీ, చిగుళ్ళకుగానీ- ఏమాత్రము "ఒత్తిడి" తగిలినా.... చీము వాటినుండి బయటకు వస్తూ కనిపిస్తుంది.

D] పై లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే- వైద్య సహాయాన్ని పొందకుండా అశ్రద్ధ చేసిన ఎడల.... దంతాల కుదుళ్ళు "వదులై (Loose) పోయే ప్రమాదమున్నది.

E] పై విధముగా వున్నపుడు- నోటిలో "లాలాజలము (Salivation)" అధికముగా ఊరుతుంది.

F] పైవిధముగా- దంతాల సందులలో... ఆహారపు శకలాలు చిక్కుకుపోయి, అవి క్రుళ్ళి చీము చేరుట వలన- నోటినుండి ఒక

విధమైన వెగటు కలిగించే- "దుర్వాసన" వస్తూ వుంటుంది. ఈ దుర్వాసన.... నిద్రపోయి లేచినపుడు అత్యధికముగా వుంటుంది.

G] సర్వసాధారణముగా.... ఈ పైన చెప్పిన వ్యాధి వలన- రోగికి పెద్దగా నొప్పి అనిపించకపోవడముతో వైద్య ప్రక్రియలకు వేగిరపడక అలసత్వాన్ని వహిస్తూ వుంటారు. దీనివలన ముందు ముందు- చాలా ప్రమాదాలున్నాయని గుర్తించరు.

చిగుళ్ళలో బాక్టీరియా చేరినపుడు వైద్య విధానము :-

చిగుళ్ళలో-"బాక్టీరియా క్రిములు చేరినవి" అన్నవిషయాన్ని ప్రారంభములోనే గుర్తిస్తే....దీనికి పెద్దపెద్ద వైద్యచికిత్సలను చేయ వలసిన అవసరముండదు.వీరు- "మౌత్ వాష్‌లోషన్(Mouth wash Lotion)"ను కొద్ది నీటిలో వేసి, బాగా కలిపిన మిశ్రమాన్ని- 4, 5 రోజులపాటు పుక్కిలిపడుతూ వుంటే- వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. అలా కాక- వ్యాధిని గుర్తించడములో.... ఆలస్యమైపోయి, వ్యాధి ముదిరి పోయినపుడు- (అంటే- క్రిములు దంతమూలాల్లో గూళ్ళు కట్టు కున్న స్టేజ్‌లో) మాత్రము- "దంతవైద్య నిపుణుల" పర్యవేక్ష ణలో.... జాగ్రత్తగా వైద్యము చేయించవలసి వుంటుంది. దంత వైద్యులు.... జాగ్రత్తగా పరీక్షించి, చిన్న "శస్త్ర చికిత్స" ద్వారా- దంతాలను, చిగుళ్ళను శుభ్రము చేస్తారు.

దంతాలు పుచ్చుట (DENTAL CARIES)

మన దంతాలు పుచ్చడానికి- ప్రధానముగా రెండు కారణా లను పేర్కొనవచ్చును.

1) దంతాల మధ్య చిక్కుకున్న ఆహార పదార్థాల శక లాలలో బాక్టీరియా చేఱుతుందని ఇంతకు ముందు చర్చించు కున్నాము. ఈ బాక్టీరియా- పదార్థాలలోని....పిండి పదార్థము (Corbohydrates)ను "పులియ (Fermentation)" చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన ఆ ప్రదేశములో- "క్షారములు (Caustic Sub-

stance)" పుట్టి, దంతాల యొక్క- పై "మెఱుగు (Enamel of Teeth=పండ్ల ఉపరిభాగమున గల పింగాణి వంటి గట్టి పొర)"ను, "డెంటైన్ (Dentine=దంతములలో- ఎనామిల్ క్రిందవుండే.... ఎముకను పోలిన పొర. దంతోత్పాదక కణాలచే ఇది ఏర్పడు తుంది)"ను పాడుచేస్తుంది.

2) పైన చెప్పిన కారణము వలన జన్మించిన "బాక్టీరియా" వలన- కొన్ని "ఎంజైమ్స్ (Enzymes)=జీవ ఉత్ప్రేరకములు! ఇవి మాంసకృత్తులచే నిర్మితమై, అనేక జీవ రసాయనిక క్రియలను ఉత్తేజపరుస్తాయి)" ఉద్భవిస్తాయి. ఈ ఎంజైమ్స్‌లో.... దంతాల యొక్క "ఎనామిల్"ను తినివేసే గుణమున్నది. కాబట్టి- దంతాలు పుచ్చుతాయని కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

పుప్పిపళ్ళు ఏర్పడటానికి- శాస్త్రవేత్తలు పై రెండు కారణా లను చెప్పినప్పటికీ.... ఒక్క విషయము మాత్రము నిర్వివాదముగా అంగీకరించవచ్చును. అదేమిటంటే- దంతాల పుప్పి రావడానికి ప్రధానాంశము "బాక్టీరియా" అని !

దంతాల పుప్పి- కొన్ని లక్షణాలు :-

A) దంతాలు నొప్పిగా వుండి, ఆహార పదార్థాలను నమ లుట కష్టమౌతుంది. దీనితో- రోగి ఆహార పదార్థాలను స్వీకరించే టపుడు.... సాధ్యమైనంతవఱకు- దంతాలతో నమలకుండా వుండ టానికే ప్రయత్నిస్తాడు. తత్ఫలితముగా... దంతాలపై "గార(Tartar of Teeth)" ఏర్పడుటయే గాక, దంతాలలో ఆహారము కూడా నిలువ వుండే పరిస్థితి కలుగవచ్చును.

B) నోటిలో వున్న దంతాలలో- అధికశాతము దంతాలకు.... పైన చెప్పిన పరిస్థితి ఏర్పడినపుడు, రోగి- ఈ నొప్పి వలన- సాధ్య మైనంతవఱకు ఆహార పదార్థాలను అసలు నమలకుండా మ్రింగ డానికే శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తాడు. ఈ విధానము వలన- తిన్న

ఆహారము.... జీర్ణాశయము (Stomach)లో- జీర్ణము(Digest) కాక పోవడమేకాక, దంతాలచుట్టూ చేరిన "చీము" కూడా- ఆహార పదార్థాలతో కలసిపోయి.... జీర్ణాశయాన్ని చేరే అవకాశమున్నది.

C) పైన పేర్కొన్నట్లుగా- దంతాల చుట్టూ చేరి, నిలువ వున్న ఆహార పదార్థాల శకలాలు కుళ్ళుట వలన.... చిగురు వాపు వచ్చి, చిగుళ్ళలో కూడా చీము చేరే అవకాశమున్నది. దీనితో- దంతాల యొక్క కుదుళ్ళలో- చీము గూడు కట్టుకొని వుంటుంది. ఈ పరిస్థితినే- వైద్య పరిభాషలో.... "అల్వియోలార్ యాబ్‌స్కెస్ (Alveolar Abscess - ఇగురు కుఱుపు)" అని అంటారు.

D) పంటి నొప్పికి అతి ముఖ్యకారణము- ఆ దంతము క్రుళ్ళడము లేక పుచ్చడమనేది మఱచిపోరాదు. చాలా సందర్భాలలో.... "ఇది పంటినొప్పే!" అని రోగి గుర్తించలేకపోతూ వుంటాడు. కాబట్టి- జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి.

దంతాలు పుచ్చకుండా తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు:-

1. A] 'పెద్ద ఉల్లి (Onion)', 'ఆకుకూరలు (Potherbs or Garden Stuff)', 'మునగకాయలు (Drum Sticks)', గ్రుడ్డుయందలి'పచ్చసొన (Egg yolk)', 'చిక్కుడు (Beans)' లాటి- "కాల్షియమ్" (Calcium) అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థాలను విరివిగా తినాలి. అలాగే- విటమిన్-B, D అధికముగా వున్న- 'చేపలు (Fish)','గ్రుడ్లు (Eggs)','కాలేయము (Liver)', 'వెన్న(Butter)', 'పాలు (Milk)', 'కాడ్ లివర్ ఆయిల్ ("గండుమీను చేప కార్జ తైలము = Cod Liver Oil)" లాటివి తీసికొంటూ వుండాలి.[సూర్య రశ్మిలోని "అల్ట్రావైలెట్ రేసెస్" మన శరీరానికి సోకినపుడు విటమిన్-D ని మన శరీరము తయారు చేసుకోగలదు] అదే విధముగా-C] "పొటాషియమ్ (Potassium) = క్షార ధాతువు)" అధికముగా వున్న- అంజూరము (Fig లేక మేడిపండు), బాదము

(Almond) పప్పులు, బటాని (Peas), రామములగ, మాంసము, ద్రాక్ష, కొబ్బరి నీరు లాటి ఆహార పదార్థాలను కూడా తీసికోవాలి.

2. త్రాగు నీటిలో "ఫ్లోరిన్ (Flourine)" తక్కువగా వుండే ప్రదేశాలలో- నివసించు ప్రజలకు 'పళ్ళు పుచ్చుట' అనేది ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. ఈ ప్రాంత ప్రజలు ఫ్లోరిన్ కలిపిన నీటిని వాడవలెను. (ఫ్లోరిన్ అధికముగా కలిపిన నీటిని త్రాగరాదు. అలా జరిగితే- దంతాలపై నల్లటి చారలు ఏర్పడే అవకాశమున్నది)

3. దంతధావన [పండ్లు తోముకొనుట] చేసేటపుడు- కేవలము దంతాలను మాత్రమే శుభ్రము చేసి, ఊరుకోకూడదు. పంటి చిగుళ్ళను కూడా శుభ్రము చేయాలి.

4. దంతాల మధ్య ఇఱుక్కుపోయిన ఆహారపు శకలాలను తొలగించడానికి- పుల్లలు, పిన్నులు లాటి పరికరాలను ఉపయోగించరాదు. భోజనానంతరము లేక ఏదైనా ఉపాహారము తీసికొన్న తరువాత; అనిగాక ఏది- తిన్నా, త్రాగినా.... వెంటనే- నీటితో పుక్కిలించి, ఊయుట చాలా మంచిది.

5. దంతాలు బలిష్ఠముగా వుండాలని కోరుకొనేవారు- చాక్లెట్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్‌లాటి తీపి పదార్థాలనేగాక- అతి వేడి, అతి చల్లనివి కూడా తీసికోరాదు.

6. ఆకు కూరలు, సీజనల్ ఫ్రూట్స్, కాయగూరల లాటివి తీసికొనుట దంత సౌభాగ్యానికే కాక- దేహారోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది.

నోటి దుర్వాసన (BAD BREATH)

కొంతమంది వ్యక్తులు మాట్లాడుతూ వుంటే– వారి నోటినుండి భరించలేనంత "దుర్వాసన" వస్తూ వుండటము మనందఱికి తెలిసిన విషయమే! ఈ విధముగా నోటి దుర్వాసన రావడాన్ని వైద్య పరిభాషలో- "హాలిటోసిస్ [Halitosis]" అని అంటారు. వాస్త

వముగా "నోటి దుర్వాసన వస్తున్నది!" అన్న విషయము ఆ వ్యక్తి [రోగి]కి తెలియక పోవచ్చును కూడా! ఐతే....ఎదుటివారు- "మీ నోరు దుర్వాసన వస్తున్నది!" అని చెప్పినపుడు.... వీరు చాలా "చిన్నతనము"గా భావిస్తారు.

"నోటి దుర్వాసన" అనేది- అనేక కారణాల వలన వస్తుంది. దంతాలకు సంబంధించినంతవఱకు.... ఈ క్రింది అంశాల వలన నోటి దుర్వాసన రావచ్చును.

a] పలు వరుస సరిగా లేకపోవడముతో- వీటిని పరిశుభ్ర ముగా తోమలేని పరిస్థితులలో;

b] దంతాల మధ్య- ఆహార పదార్థాల తునుకలు ఇఱుక్కు పోయి- నిలువ వుండి, కుళ్ళిపోయినపుడు;

c] చిగుళ్ళలో- చెడిపోయిన [ఆహార] పదార్థాలు చేరి, చిగుళ్ళ నుండి చీము కాఱునపుడు;

d] దంతాల సందున, ఖాళీలు ఏర్పడి- ఆ సందులలో ఆహార పదార్థాల శకలాలు నిలువ వుండి, క్రుళ్ళిపోయినపుడు- నోటి దుర్వా సన వస్తుంది.

దంత ధావన పరికరాలు- కొన్ని అపోహలు

కొంతమందికి- "దంతాలపై 'గార' ఎందుకు పడుతుంది ?" ఇదే విధముగా కొంతమందికి- "దంతాలు, చిగుళ్ళు 'వాచి' నొప్పిగా ఎందుకు ఉంటుంది??" అనే సంశయాలకు పై వివరణలు కొంత వఱకు.... సమాధానముగా ఇవ్వడము జరిగినది. ఈ విధముగానే- కొంతమందికి.... "దంతధావనకు- ఏ కంపెనీ బ్రష్ వాడాలి? ఏ కంపెనీ పేస్ట్ వాడాలి??" అని సందేహము వస్తూ వుంటుంది. కొంత మంది పాతతరమువారు- "దంత ధావనకు- గానుగపుల్ల మంచిది!" అనీ, కాదు "వేపపుల్ల అద్భుత ఫలితాలనిస్తుంది!" అనీ, "ఇవేమీ కాదు- కచ్చిక, బొగ్గే దంత ధావనకు చాలా మంచిది!" అనీ- వాదోప వాదాలకు దిగి, వాటి ప్రయోజనాలను ఏకరువు పెడుతూ ఉంటారు.

ఈ రోజు- T.V., రేడియో, వార్తా పత్రికలలో వచ్చే- విపరీత మైన వ్యాపార ప్రకటనల మాయలలో పడిపోయి "మేము ఫలానా కంపెనీ పేస్ట్ (Paste) వాడుతున్నాము!" అనీ, "మేము ఫలానా కంపెనీ బ్రష్ (Brush) మాత్రమే వాడతాము!" అనీ అదేదో గొప్ప వైద్య ప్రయోజన ప్రక్రియగా భావించి, అతిశయముగా చెబుతూ ఉంటారు. వాస్తవానికి- దంతాలకు పట్టిన 'పాచి'ని పరిశుభ్రపఱచు కోవడమే ప్రధానముగాని- ఏ కంపెనీ పేస్ట్, బ్రష్ ఐనా ఒక్కటే! అదే విధముగా- ఏ చెట్టు పుల్లయినా ఒక్కటేనని గ్రహించాలి.

కొన్ని కంపెనీలవారు- "మా పేస్ట్‌లో....వనమూలికలున్నవి. దీనితో దంతశుద్ధి జేసిన- మీ పళ్ళు వజ్ర సమాన దృఢత్వాన్ని సంతరించుకొంటాయి!" అని ప్రకటనలను గుప్పిస్తూ వుంటారు. మఱికొన్ని కంపెనీలవారు- "మా టూత్‌పౌడరే అసలైనది. దీనిలో హిమాలయ సానువులలోని ఔషధాలనే గాక... దంతారోగ్యాన్ని చేకూర్చే మెంతాల్‌లాటి సుగంధ ద్రవ్యాలను కూడా కలిపాము. కాబట్టి- మీ దంతాలు వజ్రసమానము కాదు, వజ్రాలే ఔతాయి!" లాటి ప్రకటనలతో ప్రజలను ఆకర్షిస్తూ వుంటారు. ఈ ప్రచారము- కేవలము వారి వ్యాపారాభివృద్ధికే గాని, ప్రత్యేకముగా మనకు చేకూరే ఉపయోగాలేమీ వుండవు! అదనముగా- దంత సంరక్షణా జరుగదు. ఇంకొన్ని కంపెనీలు- ఇంకొంచెము ముందుకు వెళ్ళి.... "మాపేస్ట్‌లో- ఫ్లోరైడ్ కలిపాము. కాబట్టి.... మీ దంతాలు పుచ్చడ మనే సమస్యే లేకపోగా, మీ దంతాలు మెఱుపువలె- తళతళ మెఱుస్తూ, తెల్లగా వుంటాయి!" అని చాటిస్తూ వుంటారు. ఈ విధ ముగానే బ్రష్‌లు తయారుచేసే కంపెనీలు కూడా తమ ప్రచారాలను కొనసాగించి, ప్రజా బాహుళ్యాన్ని తమ వైపుకు మళ్ళించడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటాయి.

ప్రతివారూ ముఖ్యముగా గుర్తుంచుకోవలసినదేమిటంటే.... ఏ కంపెనీ బ్రష్‌వాడినా- దాని కుంచె మెత్తగా వుంటే చాలునని!

అదే విధముగా- ఈ బ్రష్- చిగుళ్ళకు పొడుచుకొని, గాయము అవకుండా వుండాలి. అలాగే పళ్ళ పొడి లేక పేస్ట్‌తోనే దంతధావన చేయాలని నియమము లేదు. కచ్చిక, బొగ్గుపొడి లేక మెత్తటి ఉప్పుతోనైనా- పళ్ళు తోముకోవచ్చును.

(ఏ కంపెనీ పేస్టయినా- "బేసిక్[Basic=మూలమైన]"గా- సుద్ద, గ్లిసరిన్; సువాసన కలిగించడానికి- మెంతాల్, లవంగము లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలనే కలుపుతుందని గుర్తుంచుకోండి !)

అదే విధముగా- "దంతధావనకు- వేపపుల్ల మంచిదా ? గానుగ పుల్ల మంచిదా ??" అనే మీమాంసలోపడక- ఏ చెట్టు పుల్లతో దంతాలు శుభ్రపఱచినా .. ఆ పుల్లకు చివరమెత్తగా కుంచె వుండాలని చూసుకోండి! కొంతమందైతే- వేపపుల్లతో ప్రతిరోజూ దంతధావన గావిస్తూ వుంటే....పాము, తేలులాటి విషకీటకాలు కాటు వేసినా- శరీరానికి త్వరగా విషము ఎక్కదు!" అని చెబుతూ వుంటారు. ఇక్కడ వైద్యునిగా చెప్పేదొక్కటే- అది కేవలము వారి ఊహేకాని, వాస్తవము కాదని !

పండ్లపై గార- ఒక వివరణ

దంతాలపై గార పట్టడమనేది- అనేక కారణాలతో జరుగుతుంది. 1) మన ఆహారపు అలవాట్లు; 2) దంతాలను శుభ్రపఱచుటలో- అజాగ్రత్త, అశ్రద్ధ అనునవి. ఈ విషయాలను ప్రక్కకు పెట్టి, చాలామంది- "ఎన్నో రకాల 'పేస్ట్'లు వాడాను! కానీ- నా దంతాలపై పట్టిన 'గార' పోవడము లేదు!" అని వాపోతూ వుంటారు.

అధికముగా- కిల్లీ, వక్కపొడి, కాఫీ, టీ లాటివి సేవించే అలవాటున్నవారు ఎప్పటికప్పుడు (అలవాటు పూర్తికాగానే) నోటిని పరిశుభ్ర పఱచూకొంటూ వుంటే- దంతాలపై గారపట్టే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. ఈ జాగ్రత్తలను పాటించనివారికి, తెలియక పాటిం

చనివారికి- దంతాలపై గార ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితులలో- దంత వైద్యుని తప్పక సంప్రదించాలి. వారు పరీక్షించి, అవసరాన్ని బట్టి- ''స్కేలింగ్ (Scaling)'' చేయిస్తారు. దీనివలన- గారలో చెరే బాక్టీరియా క్రిములు దూరమై ... దంతాలు, చిగుళ్ళు ఆరోగ్యముగా వుంటాయి.

కొద్దిగా సైన్స్ పరిజ్ఞానమున్న కొంతమంది- "స్కేలింగ్ చేసినపుడు.... దంతాలకు పట్టిన 'గార' పెచ్చులు పెచ్చులుగా ఊడిపోతుంది. కాబట్టి- దంతాలు, చిగుళ్ళు కదలిపోవడమో; లేక చిగుళ్ళలో- ఆహార శకలాలు మఱలా నిలువ వుండి, దంతాలు పుచ్చిపోవడమో జరుగుతుంది!" అని అంటూ వుంటారు. ఇది కేవలము అపోహ మాత్రమే ! "స్కేలింగ్" వలన దంతాలకు మేలేగాని, కీడు చేకూరదని గ్రహించగలరు.

దంతాల పుచ్చు- ఒక విశ్లేషణ

ఏపిల్ (Apple), మామిడి (Mango), జామ (Guave) లాంటి కాయలలో వున్న- ఆహారపు విలువల విషయము అవతల వుంచి; ముఖ్యముగా ఈ కాయలు- దంతాలకు, చిగుళ్ళకు ఎనలేని మేలును చేకూర్చగలవని చెప్పవచ్చును. ఈ పండ్లు, కాయలు- దంతాలతో నమలి తింటూ వున్నపుడు.... వీటిలో వున్న గట్టిదనము వలన- దంతాలు, చిగుళ్ళలో అంతకుముందు ఆహారము తీసికొన్నపుడు ఇఱుక్కుపోయిన శకలాలు [ముక్కలు] బయటకు పోతాయి. కాబట్టి.... అనునిత్యమూ పళ్ళను, కాయలను తినేవారికి- దంతాలు, చిగుళ్ళు పుచ్చుట; నొప్పి అనునవి చాలావఱకు తగ్గుతాయి.

దంతాలు పుచ్చినపుడు- దంత వైద్యుని సంప్రదిస్తే.... "పుచ్చిన ఆ దంతాన్ని తొలగించాలి !" అని అంటారు. ఈ విషయము తెలిసి- "అమ్మో పుచ్చు తగ్గించటమంటే.... దంతాలు తీసివేస్తానంటాడేమిటి ?" అని భయపడి, తిరిగి మళ్ళీ వైద్యుని సంప్ర

దించరు. ఈ విధముగా అశ్రద్ధచేస్తే- పుచ్చిన దంతముతోపాటు.... దాని కిఱుపక్కలా వున్న మంచి దంతాలు కూడా వ్యాధిగ్రస్తమయ్యే ప్రమాదమున్నది. అంతేగాక- పుచ్చిన దంతాలను తీసి వేయకుండా ఎక్కువ రోజులు నిలువ వుంచితే.... ఈ పుచ్చుద్వారా ఎల్లప్పుడూ- దంతాలు, చిగుళ్ళలో చీము చేరి.... ఆ చీము ఆహార పదార్థాలతో కలిసి, జీర్ణ కోశములో చేరి; అక్కడ నుండి రక్తముతో కలిసి పోతుంది. తత్ఫలితముగా- కీళ్ళనొప్పి, ఎప్పుడూ అనారోగ్యముగా వుండటము జరుగుతుంది.

ఆరోగ్యము కోరుకొనే ప్రతివారూ- పై విషయాలను దృష్టిలో వుంచుకొని- దంతాలకు మేలు చేకూర్చే పండ్లులాటి ఆహార పదార్థాలను తీసికోవడమేగాక, దంతధావన విషయములో- కడు జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఈ విధముగా అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసికొంటున్నా- "దంతాలలో ఏదో చెడు చేరినట్లుగా వున్నది!" అనే అనుమానము కలిగిన వెంటనే దంతవైద్యుని సంప్రదించి, వారి సలహాలను విధిగా పాటించవలెను.

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా-"నేను- ఫలానా పేస్ట్/బ్రష్/పౌడర్ వాడుతున్నాను ! కాబట్టి- నా దంతాలకు వేరే వైద్యమక్కఱ లేదు !!" అని అనుకొని, పుచ్చిన దంతాలకు వైద్యము చేయించకుండా వుంటే- మంచి దంతాలను కూడా నష్టపోవడమే జరుగుతుందని గ్రహించాలి. "దంతాలకు, చిగుళ్ళకు- మా టూత్ పేస్ట్/టూత్ పౌడర్ పూర్తి రక్షణ కల్పిస్తుంది!" అనే ప్రకటనలు- వారి వ్యాపారాభివృద్ధికేనని గ్రహించి, మీ 'జాగ్రత్తలో మీరు వుండటము' అనే ప్రాథమిక జాగ్రత్తను విధిగా పాటించండి !

దంతాల తయారీ : ఇవి 3 రకాల పదార్థాలతో తయారౌతాయి. 1]డెన్టిన్(Dentin=ఎముక వంటి పదార్థము), 2]ఎనామిల్ (Enamel=దంతాల ఉపరితలముపై వుండు గట్టిపొర), 3) సిమెన్టమ్ (Cementum=దంతమూలాన్ని కప్పివుంచు పదార్థము). దంతము- అధికభాగము 'డెన్టిన్'తో తయారౌతుంది. నిర్మాణములో ఎముకను పోలివున్నా ... ఎముకలకన్నా ఎన్నో రెట్లు బలమైనవి దంతాలు!

వినాళ గ్రంథులు

(ENDOCRINE GLANDS)

'ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్'ను- 1) "అంతస్స్రావ గ్రంథులు", 2) "నాళ రహితగ్రంథులు", 3) "వినాళ గ్రంథులు" అని- మూడు విధాలుగా పిలుస్తారు. ఈ వినాళ గ్రంథుల నుండి- "హార్మోన్" అను ప్రత్యేక పదార్థాలతో కూడిన నిర్మాణ కణాలు ఉత్పత్తి ఔతాయి. వినాళ గ్రంథుల నుండి పుట్టిన హార్మోన్స్- సరాసరి రక్తములో కలసిపోయి, శరీరమందలి అన్ని భాగాలకు జేరి; ఆయా అవయవాలను– ప్రేరేపిస్తాయి. లేదా నిరోధిస్తాయి. ఈ హార్మోన్‌ల పని అధికముగా వుంటే- "హైపర్ ఫంక్షన్ (Hyperfunction)" అనియూ, తక్కువగా వుంటే– "హైపో ఫంక్షన్ (Hypofunction)" అనియూ అంటారు.

ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్ నుండి జనించిన హార్మోన్స్‌లో.... అధిక శాతము హార్మోన్స్- జీవక్రియను, గుండె యొక్క- రక్తప్రసరణలను, పునరుత్పత్తిలాటి తదితర ముఖ్యక్రియలలో- తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ హార్మోన్‌ల రసాయనిక మార్పు (ఎక్కువ-తక్కువ)లు- దేహములో ప్రస్ఫుటముగా కనిపిస్తాయి. చాల అధిక 'జీవచైతన్యము' కలిగిన పదార్థాలుగా హార్మోన్స్‌ను చెప్పుకోవచ్చును. ఏదైనా ఒక హార్మోన్- చాల తక్కువ పనిచేస్తున్న సందర్భములో కూడా (ఉదా॥ 1 : 100000)- అధికమైనట్టి జీవ చైతన్యాన్ని కలిగి వుంటుంది.

ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్ నుండి జనించే రసాయనిక పదార్థాల ప్రభావము ... ఒకదానిపైన- వేరొకదాని ప్రభావము వుంటుంది. ఈ గ్రంథుల పని వలన- శారీరక మార్పులేగాక.... మానసిక మార్పులు కూడా వుంటాయి. ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్ నుండి ఉద్భవించే హార్మోన్స్- 24 గంటలకి.... ఒక మిల్లీగ్రాములో కొంత భాగమే

వుంటాయంటే- ఆశ్చర్యముగా వున్నప్పటికీ.... వాటి పనితీరు అధికము కాబట్టి- శారీరక అవసరాలకు సరిపోతున్నదన్నది వాస్తవము!

ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్‌కు వలెనే.... మన దేహమందున్న- జీర్ణనాళ విభాగాలూ, మూత్ర పిండాలూ లాంటి మరెన్నో అవయవాలు కూడా.... అంతస్స్రావమును కలిగి వుంటాయి. ఐతే.... వినాళ గ్రంథుల మాదిరిగా- అంతస్స్రావ విషయములో.... వీటిది ప్రధాన బాధ్యత వుండదు. అందుకు- ఉపకణాలు, రక్తనాళాల వలలు, స్వతంత్ర నాడీమండలానికి చెందిన తంతువులు అధిక బాధ్యతను తీసికొంటాయి.

ఒక వ్యవస్థగా ఏర్పడిన- ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్ యొక్క అన్ని పనులూ.... ఒక గ్రంథి యొక్క పనితో- మరొక గ్రంథియొక్క పని.... సంధానము గావించబడి వుంటుంది. ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్‌లో ప్రధానమైనది- హైపో ఫైసిస్ (పిట్యూటరి)! ఇది మిగతా గ్రంథుల యొక్క చైతన్యాన్ని ప్రేరేపించే పదార్థాలను స్రవిస్తుంది.

ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్‌లో- ముఖ్యమైనవి

1) పినియల్ గ్లాండ్ (Pineal Gland) :- దీన్ని- "ఎపిఫైసిస్ సెరిబ్రై (Epiphysis Cerebri)" అని కూడా అంటారు.

2) పిట్యూటరీ గ్లాండ్ (Pituitary Gland):- దీన్ని- "హైపో ఫైసిస్ సెరిబ్రై (Hypophysis Cerebri)" అని కూడా అంటారు.

3) థైరాయిడ్ గ్లాండ్ (Thyroid Gland):- దీన్ని- "అవటు గ్రంథి" అని తెలుగులో పిలుస్తారు.

4) పారాథైరాయిడ్ గ్లాండ్స్ (Parathyroid Glands) :

5) థైమస్ గ్లాండ్ (Thymus Gland) : దీన్ని- "బాల గ్రంథి" అని తెలుగులో అంటారు.

6) ఎడ్రినల్ గ్లాండ్ (Adrenal Gland) :- దీన్ని- సుప్రారీనల్ గ్లాండ్ (Suprarenal Gland)" అని కూడా అంటారు. తెలుగులో- "అదివృక్క గ్రంథి"యని పిలుస్తారు.

7) పాన్క్రియాస్ (Pancreas "A Recemose" Gland) :- దీన్ని- "క్లోమ గ్రంథి"యని పిలుస్తారు.

8) టెస్టిస్ (Testes) :- దీన్ని "పురుష (Ram) లైంగిక గ్రంథి" యని అనవచ్చును.

9) ఓవరి (Ovary):- దీన్ని "స్త్రీ (Female) లైంగిక గ్రంథి" యని అనవచ్చును.

పీనియల్ గ్లాండ్

పెద్ద మెదడు అడుగు భాగములో వుండే... మెదడులోని ఒక భాగమే- "థెలమస్[Thalamus]" ఈ థెలమస్‌ల వెనుక ప్రక్కన పై భాగములో- పీనియల్ గ్రంథి నిర్మితమై వుంటుంది. ఈ గ్రంథి- పొడవైన శంఖాకృతిలో వుండే.... చిన్నగ్రంథి! ఇది పిన్నవయసు వారిలో- పెరుగుతుంది. పెద్ద వయసు వారిలో- పెరగక పోవడమేకాక, బంధన కణజాలముతోనే నిండి వుంటుంది.

పీనియల్ గ్లాండ్ చేయు పూర్తి పనులు- ఇంత వఱకు పూర్తిగా తెలియలేదు. లైంగిక గ్రంథులు- యుక్తవయసు రాకుండానే పెరిగిపోకుండా.... పీనియల్ గ్లాండ్ వాటిని ఆపుతుంది.

పిట్యూటరి గ్లాండ్

పిట్యూటరీ గ్లాండ్- కపాలకుహరములో... హైపోథెలమస్‌తో- సంధించబడి, నిర్మితమై వుంటుంది. ఇది- 0.7 గ్రామ్స్ బరువు మాత్రమే కలిగి, గ్రుడ్డు ఆకారములో వుంటుంది. ఈ గ్రంథి- 1) 'ముందు తమ్మె [Ant Lobe]', 2) మధ్యభాగము, 3) వెనుక తమ్మె [Post Lobe] అను మూడు భాగాలుగా వుంటుంది.

పిట్యూటరి గ్లాండ్ ముందు తమ్మె : ఇది నాలుగు ముఖ్యమైన హార్మోన్స్‌ను పుట్టిస్తుంది. అవి :-

1] 'సొమేటోట్రోఫిక్ (Somatotrofic) హార్మోన్' : ఈ హార్మోన్- శారీరక ఎదుగుదలపై పనిచేస్తుంది. కణజాలములోని- ప్రొటీన్స్ తయారీని ప్రభావితము చేస్తుంది.

2] థైరోట్రోఫిక్ [Thyrotrofic] హార్మోన్' : ఇది థైరాయిడ్ గ్లాండ్ పనిమీద తన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

3] 'అడ్రినో కార్టికోట్రోఫిక్ (Adrino Corticotrofic) హార్మోన్ [A.C.T.H.]': ఇది ఎడ్రినాల్ గ్రంథులను ప్రేరేపిస్తుంది. లైంగిక గ్రంథుల పనిమీద- తన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

4] 'గొనెడో ట్రోఫిక్ (Gonado trofic) హార్మోన్' : ఇది 'లైంగిక గ్రంథుల'ను ప్రభావితము చేస్తుంది.

'పిట్యూటరీ గ్లాండ్' స్రావాలని- 'హైపోథెలమస్' నుండి జనించే కొన్ని హార్మోన్స్.... క్రమబద్ధము చేస్తాయి. పిట్యూటరీ గ్లాండ్‌యొక్క ముందు తమ్మె సరిగా పనిచేయకపోతే- ఈ ప్రభావము శరీరముపై ప్రస్ఫుటముగా కనిపిస్తుంది. చిన్నతనములో-'సొమేటో ట్రోఫిక్ హార్మోన్' అధికముగా ఉత్పత్తి ఐతే.... "జైగాన్టిజమ్ (Gigantism)" అనే వ్యాధి వస్తుంది. దీనివలన- విపరీతమైన ఎత్తు ఎదుగుతారు. అదే.... వయసు వచ్చినవారిలో- ఈ హార్మోన్ ఎక్కువగా పుడితే.... ముఖము, కాళ్ళ-చేతుల వ్రేళ్ళలోని ఎముకలు పొడుగు పెరుగుతాయి. ముక్కు, నాలుకలాటి మఱికొన్ని భాగాలు కూడా సైజ్ పెరుగుతాయి. ఈ వ్యాధిని- "ఎక్రోమెగలి (Acro Megaly)" అని అంటారు.

సొమేటో ట్రోఫిక్ హార్మోన్- చిన్నతనములో తక్కువగా ఉత్పత్తి ఐతే- "డ్వార్ఫిజమ్ (Dwarfism)" అనే వ్యాధికి గుఱౌతారు. దీనివలన- శారీరక ఎదుగుదల తగ్గిపోయి, అతిపొట్టి (మఱుగుజ్జు) వారిగా వుండిపోతారు.

పిట్యూటరీ గ్లాండ్- వెనుక తమ్మె : ఇది రెండు ముఖ్యమైన స్రావాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

1] 'ఆక్సిటోసిన్ (Oxytocin)' : ఈ స్రావము- ప్రసవ సమయములో.... గర్భాశయ కండరాల సంకోచాన్ని అధికము చేస్తుంది. కొంతమంది స్త్రీలకి- కాన్పు సమయములో.... గర్భాశయ సంకోచాలు తక్కువగా వున్నపుడు.... ఆక్సిటోసిన్‌తో తయారైన మందులు ఇచ్చి, కాన్పు అయ్యేలా చూస్తారు- వైద్యులు!

2] 'వేసోప్రెస్సిన్ (Vasopressin)' : ఈ స్రావము రక్త నాళాలకు.... సంకోచాలను కలిగిస్తుంది. గర్భాశయ రక్తనాళాలపై- వేసోప్రెస్సిన్ ప్రభావము అధికముగా ఉంటుందని చెప్పవచ్చును. వేసోప్రెస్సిన్‌నందు- "ఏన్టీ-డైయూరెటిక్ (Anti-Diuretic)" అనే హార్మోన్ ఉన్నది. ఈ హార్మోన్- మూత్రనాళాల యందుండు రక్తము... ఎక్కువ నీటిని గ్రహించేలా చేయడమేగాక; మూత్రోత్పత్తి తక్కువ అయ్యేలా చేస్తుంది. ఏ కారణము చేతనైనాగాని- ఏన్టీ-డైయూరెటిక్ హార్మోన్ అధికముగా ఉత్పత్తిఐతే... "డయాబెటిస్ ఇన్సిపిడస్ (Dibetes-Insipidus)" అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు- విపరీతమైన దాహ బాధతో.... రోజుకు 20 నుండి 30 లీటర్ల నీటిని త్రాగుతూ ఉంటారు. కాబట్టి- మూత్రము అధికముగా విసర్జిస్తూ ఉంటారు.

3] 'పిట్యూట్రిన్ (Pituitrin)'- ఇది పిట్యూటరీ గ్లాండ్ యొక్క- వెనుక తమ్మె నుండి తీసిన సారము (Extract)! దీనిలో- చికిత్సకు పనికి వచ్చు హార్మోన్స్ అనేకము లుంటాయి. ఐతే- "పిట్యూటరీ గ్లాండ్ 'వెనుక తమ్మె' ఏ విధమైన హార్మోన్స్‌ను తయారు చేయద"నీ, "హైపోథెలమస్ నందుండే- నాడీ కేంద్రాలు ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్స్- ఇక్కడ నిలువ ఉంటాయ"ని శాస్త్రవేత్తలు విశ్వసిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్ గ్లాండ్

30 నుండి 60 గ్రా॥ల బరువుండే ఈ గ్రంథి-కంఠానికి (మెడకి) ముందు భాగములో నిర్మితమై వుంటుంది. దీనికి- 1] కుడి తమ్మె, 2] ఎడమ తమ్మె, 3] సంధిస్థానము అను మూడు భాగాలు వుంటాయి. కుడి, ఎడమరెండు తమ్మెలూ- 'స్వర పేటిక (Lorynx)' మఱియు 'శ్వాస నాళము (Trachea)'లకు అంటుకొని వుంటాయి. సంధిస్థానము- వాయునాళము యొక్క మృదులాస్థులకు అంటుకొని వుంటుంది. థైరాయిడ్ నుండి 1] 'థైరాక్సిన్ (Throxine)' మఱియు 2] 'ట్రై అయొడో థైరోనిన్ (Tri-ido-thyronin)' అనే హార్మోన్స్ జనిస్తాయి. థైరాక్సిన్ కన్నా- ట్రై అయొడో థైరోనిన్ ఎన్నోరెట్లు అధిక శక్తిని కలిగి వుంటుంది. ఈ రెండు హార్మోన్స్‌లోనూ- 'అయొడిన్' వుంటుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్స్- శారీరక పెరుగుదల, నాడీమండల చైతన్యము మీద తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అతి ముఖ్యముగా- జీవక్రియపై వీటి ప్రభావము అధికముగా వుంటుంది. థైరాయిడ్ నుండి- మామూలుకంటే అధికముగా హార్మోన్స్ జనిస్తే.... "బేస్‌డౌ (Base dow's)" అనే వ్యాధి వస్తుంది. దీనిని "ఎక్సాఆఫ్తాల్మిక్ గాయిటర్ (Exophtalmic Goiter)" అని కూడా అంటారు. ఈ వ్యాధి వచ్చినవారికి- జీవ క్రియ మామూలుకంటే.... అధికముగా వుంటుంది. అదే విధముగా నాడీ మండలము కూడా అధిక ప్రేరణను కలిగి వుంటుంది. విపరీతమైన అలసటను కూడా కలిగి ఉంటారు. 'బేస్‌డౌ' వ్యాధినందు- థైరాయిడ్ మామూలు కంటే అధికముగా పెరిగినపుడు.... 1] కను గ్రుడ్లు- మిడిగ్రుడ్లవలె ముందుకు పొడుచుకొని వస్తాయి. 2) గుండె- విపరీతమైన వేగముతో కొట్టుకొనుటయేగాక, దడగా వుంటుంది. 3] రక్తనాళముల యందు ధనారింపు, 4] శారీరక బరువు తగ్గి

పోవుట, 5] మానసికముగా విసుగుజెందుట, 6) చేతులు వణకుట, 7] దేహమంతటా- విపరీతమైన చెమటలు పట్టుట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

థైరాయిడ్ గ్రంథినుండి- మామూలుకంటే తక్కువగా హార్మోన్స్ జనిస్తే.... A] మిక్సెడెమా (Myxedema). B) క్రెటినిజ్మ (Cretinism) అను వ్యాధులు వస్తాయి.

మిక్సెడెమా : 1] జీవక్రియ మామూలుకంటే తగ్గిపోవడము; 2] ఎదుగుదల ఆగిపోవడము; 3] బుద్ధి మందగించి పోవడము, 4] చర్మము కొన్నిచోట్ల దళసరిగా వుండటము, పొడిగా వుండటము; 5] చలికి ఓర్చుకోలేక పోవడము; 6] గుండె మెల్లగా కొట్టుకొనడము; 7] శారీరక కదలికలు తక్కువగా వుండటము లాంటి అనేక లక్షణాలు ఈ వ్యాధిలో కనిపిస్తాయి.

క్రెటినిజ్మ : ఈ వ్యాధి థైరాయిడ్- కృశించిపోయినా వస్తుంది. తక్కువగా పనిచేస్తున్నా వస్తుంది. క్రెటినిజ్మలో- 1] మామూలు కంటే ఎన్నోరెట్లు ఎత్తు తక్కువగా వుంటారు. వీరినే "మఱుగుజ్జు (అతిపొట్టి) వార"ని అంటుంటాము. 2) దేహములోని వివిధ అవయవాలు- తగు విధముగా పెరుగక- భిన్నముగా వుంటాయి(ఉదా॥ తల- పెద్దగా పెరిగి; కాళ్ళ-చేతులు పొట్టిగా వుండవచ్చును). 3) మానసిక చైతన్యము- మామూలుకంటే చాలా తక్కువుగా వుండవచ్చును. 4] స్తనాలు, మీసాలూ-గడ్డాలూ లాటి ఉపలైంగిక చిహ్నాలు తక్కువగా వుండవచ్చును. త్రాగునీటిలో- 'ఐయొడిన్' తక్కువగా వున్న పర్వత ప్రాంతాల వారికి- ఈ వ్యాధి అధికముగా వస్తుంది. ఈ వ్యాధి అధికముగా వున్నచోట్ల- తక్కువ మోతాదులో 'ఐయొడిన్'ను మామూలుగా మనము ఉపయోగించే ఉప్పులో కలిపి ఇస్తుంటారు.

పేరా థైరాయిడ్ గ్లాండ్స్

ఇవి 'గుడ్డు' ఆకారములో వుండే నాలుగు చిన్న గ్రంథులు! ఒక్కొక్క గ్రంథి- 0.05 గ్రామ్స్ బరువు వుంటుంది. 'థైరాయిడ్'కి వెనుక ప్రక్కన- రెండు గ్రంథులు పైనా, రెండు గ్రంథులు క్రిందా ఇవి నిర్మితమై వుంటాయి. దీని నుండి- "పేరా థార్మోన్ (Parathormone)" అను హార్మోన్ ఉత్పత్తి ఔతుంది. ఈ హార్మోన్స్ మన శరీరము మీద ప్రయోగించినపుడు- దీని పని 'విటమిన్-D' వలె వుంటుంది.

పేరా థైరాయిడ్ గ్రంథులు- జీవుల యందుండే 'కాల్షియమ్', 'ఫాస్ఫరస్' ల కార్యక్రమాలపై నియంత్రణను కలిగి వుంటాయి. ఈ గ్రంథులను- తీసివేస్తే ... "ధనుర్వాతము (Tetany or Tetanus)" అనే వ్యాధి రావచ్చును. ఈ వ్యాధి వస్తే.... 1) కండరాలు తీవ్రమైన సంకోచానికి గురిఔతాయి. 2) శ్వాస కండరాలు సంకోచ స్థితినందుట వలన- ఊపిరి స్తంభించి, మరణము కూడా కలుగుతుంది. 3) పేరా థైరాయిడ్ గ్లాండ్స్ మామూలు కంటే తక్కువగా పనిచేస్తుంటే ... కండరాల తీవ్ర సంకోచానికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు కలుగ వచ్చును. ఈ గ్రంథులు తక్కువగా పని చేయడమన్నది.- పసిపిల్లలలోనూ, గర్భిణీ స్త్రీలలోనూ వుంటుంది. 4) పేరా థైరాయిడ్ గ్లాండ్స్ తక్కువగా పనిచేయుట వలన- కాల్షియమ్ జీవక్రియ సరిగా వుండక- చిన్న వయస్సులోనే - దంతాలు పాడుకావచ్చును.

థైమస్ గ్లాండ్

థైమస్ గ్లాండ్- "ఉరఃఫలక (Sternum) కుహరము"లో నిర్మితమై వుంటుంది. ఈ గ్రంథి- "కుడి, ఎడమ" అనే రెండు భాగాలుగా వుంటుంది. ఈ రెండు భాగాలూ- లూజ్‌గా వుండే కణజాలముతో సంధానము గావించబడి వుంటాయి. రక్త జనక

అవయవాలమీద- థైమస్ నుండి స్రవించే.... థైమోజిన్ హార్మోన్ ప్రభావము వుంటుంది. థైమస్ నుండి- చురుకైన అనేక పదార్థాలు ఉత్పత్తి ఔతాయి. ఇవి- శారీరక ఎదుగుదలమీద; కాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్, మఱికొన్ని ఇతర పదార్థాల వినియోగము మీద తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

చిన్న పిల్లలలో- ఏ కారణము చేతనైనా సరే.... థైమస్ గ్లాండ్‌ను తొలగించినా, అది పనిచేయుట మానివేసినా- శారీరక ఎదుగుదల ఆగిపోయి, ఆ తరువాత మరణిస్తారు.

అప్పుడే జన్మించిన చిన్న పిల్లలకి- థైమస్ ద్రవ్యరాశి 12 గ్రామ్స్ వుంటుంది. 11 నుండి 15 సం॥ల మధ్య వయస్సులో 40 గ్రామ్స్ వఱకు పెరుగుతుంది. 18-20 సం॥ల వయస్సు నుండి థైమస్ ద్రవ్యరాశి తగ్గుట ప్రారంభిస్తుంది. 70-75 సం॥ల వయస్సులో- దీని ద్రవ్యరాశి 6 గ్రామ్స్‌కి మించి వుండుట అరుదు!

ఎడ్రినాల్ గ్లాండ్స్

ఎడ్రినాల్ గ్లాండ్స్ రెండు వుంటాయి. ఒక్కొక్కటి 12 గ్రామ్‌ల బరువు వుంటుంది. ఈ గ్రంథులు రెండూ- కటి ప్రాంతము (Lumbar Parts)లో" మూత్రపిండాలకు పైగా నిర్మితమైవుంటాయి. ఎడ్రినాల్- కొందఱిలో.... త్రికోణాకారములోనూ, మఱికొందఱిలో అర్ధ చంద్రాకారముగానూ వుంటాయి. ఎడ్రినాల్ నందు- రెండు పొరలు వుంటాయి. బయటి పొరను- "కార్టెక్స్ (Cortex)" అనీ, లోపలి పొరను- "మెడుల్లా (Medulla)" అనీ అంటారు.

కార్టెక్స్ : ఇది ఎన్నో రకాల హార్మోన్స్‌ను స్రవిస్తుంది. వీటన్నిటిని కలిపి- "కార్టికోస్టిరాయిడ్స్ (Corticostiroids)" అని అంటారు. వీటిలో ముఖ్యమైనవి 1) ఆల్డోస్టిరోన్, 2] హైడ్రో కార్టిజోన్, 3) కార్టికోస్టిరోన్, 4) ఏండ్రోజన్ అనునవి. కార్టెక్స్ యొక్క హార్మోన్స్ అన్నికూడా- జీవక్రియను నియంత్రిస్తాయి. అంతే

గాక.... కండరాల నిస్సత్తువను పోగొడతాయి. ఇంకా- సూక్ష్మ జీవుల విషాన్నుండి, తక్కువ ఉష్ణోగ్రతనుండి.... మన శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. ఎండ్రోజెన్ హార్మోన్- లైంగిక అవయవాల ఎదుగు దలకు ఎంతగానో సహకరిస్తుంది.

కార్టెక్స్ తక్కువ పని చేస్తే...? : కార్టెక్స్ మామూలు కంటే తక్కువగా పని చేసినపుడు - "ఎడిసన్స్ డిసీజ్ (Addison's Disease)" వస్తుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఏమిటంటే ... 1) జీవ క్రియలో - క్రమబద్ధత లేకుండా పోతుంది. 2) ఆకలి మంద గిస్తుంది. 3) శారీరక బరువు తగ్గిపోతుంది. 4) రక్తపోటు.... మామూలు కంటే తగ్గిపోతుంది. 5) చర్మము రంగు- 'కంచు (Bronge)' వలె మాఱిపోతుంది. ఈ 'ఎడిసన్‌వ్యాధి' ప్రాణహానిని కలిగించగలదు. ఈ వ్యాధికి - కార్టెక్స్ నుండి స్రావాలు తీసి, వీటితో చికిత్సలు చేస్తారు.

కార్టెక్స్ ఎక్కువగా పని చేస్తే...? : జననాంగ వ్యవస్థలో- అనేక మార్పులు కనిపిస్తాయి. 1) పిల్లలలో- యుక్త వయసు రాకుండానే....లైంగికావయవాలు పరిపక్వ స్థితికి ఎదుగుతాయి. 2) స్త్రీలకి- పురుషులవలె.... మీసాలు, గడ్డాలు రావచ్చును.

మెడుల్లా : ఈ పొర- "ఎపినెఫ్రిన్ [Epinephrin]" అను హార్మోన్‌ను స్రవిస్తుంది. భయము, కోపములాటి ఉద్రేకాలు కలిగి నపుడు- ఈ హార్మోన్ అధికముగా ఉత్పత్తై.... రక్తములో కలు స్తుంది. ఈ సమయములో- శరీరము పాలిపోయినట్లుగా కనిపిస్తుంది. గుండె- విపరీతమైన వేగముగా కొట్టుకొంటుంది.

ఎపినెఫ్రిన్ హార్మోన్- 1) పిండిపదార్థపు జీవక్రియను ప్రభా వితము చేస్తుంది. 2) కాలేయములోని- 'గ్లైకోజెన్ [Glyco- gen]'ను.... 'గ్లూకోజ్ [Glucose]'గా మార్చి, రక్తములో కలుపు తుంది. అంతేగాక.... 'ఇన్సులిన్ [Insulin]' వలెనే- ఎపినెఫ్రిన్ హార్మోన్ కూడా.... పిండి పదార్థపు జీవక్రియపై- వ్యతిరేక ప్రభా

వాన్ని చూపి, రక్తములోని- గ్లూకోజ్‌ను.... పెరుగనీయకుండా ఒకే స్థాయిలో వుంచుతుంది.

ఎపినెఫ్రిన్ హార్మోన్‌ను- చికిత్సలలో విరివిగా వినియోగిస్తున్నారు. ఈ హార్మోన్- 'సహవేదన నాడీమండలము [Symthetic Nervous System]' వలెనే పని చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్‌ను ఇచ్చినపుడు- 1) గుండె కొట్టుకొనే వేగము పెరుగుతుంది. 2) గుండె బలముగా కొట్టుకొంటుంది. 3) గుండె, మెదడులకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు తప్ప; మిగతా అన్ని రక్తనాళాల గోడలను- సంకోచింప జేస్తుంది. 4) ప్రేగుల కదలికలను- మామూలుకంటే తగ్గిస్తుంది. 5) గర్భకోశము యొక్క గోడలను వ్యాకోచింపజేసే కండరాలను.... కంటిపాప [Pupil]ను- వ్యాకోచింపజేసే కండరాలను.... సంకోచింప జేస్తుంది. 6) 'శ్వాసనాళము [Bronchus]' యొక్క గోడలను- వ్యాకోచింపజేస్తుంది. 7) రక్తపోటు మామూలు కంటే అధికముగా వుంటుంది. 8) ఎముకలకు- అంటుకొని వుండే కండరాల యొక్క పనిజేసే శక్తిని....అధికము చేస్తుంది.

పాన్ క్రియాస్

పాన్‌క్రియాస్- అంతఃస్రావము, బహిస్రావముల రెంటినీ విడుదల చేసే గ్రంథి! ఇది "ఆంత్రమూలము [Duodenum]"లోనికి- క్లోమ గసాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఇంకా- "ఇన్సులిన్", "గ్లూకగాన్" అనే రెండు హార్మోన్స్‌ను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వీటిలో ఇన్సులిన్- పిండిపదార్థపు జీవక్రియపై.... తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

ఫాన్‌క్రియాస్ విడుదల చేసే క్లోమరసము తక్కువగా పని చేసి, ఇన్సులిన్ స్రావము- మామూలుకంటే తగ్గిపోతే.... "డయాబెటిస్ మెలిటస్ (Diabetes Mellitus)" అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఈ

వ్యాధి వచ్చినవారు- 24 గంటలలో.... 8 లీటర్సనుండి, 10 లీటర్స్ వఱకు మూత్రవిసర్జన గావిస్తారు. విపరీతమైన 'దాహము'తో ఉంటారు. క్రొవ్వు, మాంసకృత్తులు సరిగా విభజించబడక- హాని కరమైన ఆమ్లపదార్థాలుగానే విడిపోతాయి. ఇందువలన- ఊపిరి సరిగా అందకపోవడము, గుండె బలహీనమగుట, అప్పుడప్పుడూ స్పృహ కోల్పోవుట (డయాబెటిక్ కోమా) అనునవి సంభవిస్తాయి. ఈ స్థితి- 'ప్రాణహాని'ని కలిగించవచ్చును. రక్తములో చక్కెర అధికముగా వుంటే- "హైపర్ గ్లైసిమియా (Hyper Glycemia)" అని అంటారు.

పాన్క్రియాస్‌కి- కొన్ని సందర్భాలలో.... కణితలు పుట్టుట లేక ఏవైనా వ్యాధులు సోకినపుడు- ఇన్సులిన్ స్రావము మామూలు కంటే ఎక్కువగా ఉత్పత్తి జరుగవచ్చును. ఈ పరిస్థితులలో.... రక్తములోని సుగర్-మామూలుకంటే తగ్గిపోతుంది. దీనితో- శారీరక ఉష్ణోగ్రత తగ్గిపోతుంది.ప్రమాదకరమైన వంపులు (Convulsions) రావచ్చును. స్పృహ తప్పవచ్చును. ఈ పరిస్థితినే- ఇన్సులిన్‌షాక్ లేక"హైపోగ్లైసిమియా షాక్ (Hypoglycemia Shock)" అని అంటారు.

పాన్క్రియాస్- "కాలిక్రెయిన్ (Kallikrein)", "లైపోకైక్" అను రెండు హార్మోన్స్‌ను కూడా స్రవిస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు విశ్వసిస్తున్నారు. వీటిలో.... "కాలిక్రెయిన్'' అనునది...వివిధ రకాల అవయవాల యందుండు చిన్నచిన్న రక్తనాళాలను.... వ్యాకోచింప జేసి, రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. "లైపోకైక్" అనునది- క్రొవ్వు యొక్క జీర్ణక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఈ హార్మోన్- లేకపోయినా, సరిగా పని చేయకపోయినా···· కాలేయమందలి క్రొవ్వు- దేహానికి సరిగా వినియోగ పడకపోవడముతో... "క్రొవ్వు కాలేయము" ఏర్పడుతుంది.

లైంగిక గ్రంథులు

1) 'టెస్టిస్ [ముష్కగోణులు]', 2) 'ఓవరీస్ (అండాశయములు]' లను కలిపి- "లైంగిక గ్రంథు"లంటారు. వీటిలో జీవకణాలు ఎదుగుతాయి. ఈ గ్రంథులు- "లైంగిక హార్మోన్స్‌ను స్రవించి, రక్తములో కలుపుతాయి. ఈ హార్మోన్స్ యొక్క ప్రభావము- దేహధర్మాలమీద రకరకాలుగా వుంటుంది. శారీరకముగా- లైంగిక పరిపక్వత (యౌవనము) పొందగానే.... లైంగిక గ్రంథులు- పెద్దవైపోయి, హార్మోన్స్‌ను స్రవిస్తాయి. లైంగిక హార్మోన్స్- శారీరక జీవక్రియనేగాక, మానసిక స్థితిని కూడా ప్రభావితము చేస్తాయి. ఐతే.... ఈ ప్రభావము- ఇతర హార్మోన్స్ చేత, నాడీమండలము చేత నియంత్రించబడుతుంది. లైంగిక హార్మోన్స్‌ను రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. అవి : 1] పురుష హార్మోన్స్, 2] స్త్రీ హార్మోన్స్.

పురుష లైంగిక గ్రంథిని- "బీరిజము" అని కూడా అంటారు. ఇవి జీర్ణకోశము [Scrotum]లో వుంటాయి. స్త్రీ లైంగిక గ్రంథులు- 'పెల్విస్ (Pelvis= కటిప్రదేశమందలి పెద్ద ఎముకలగూడు)'లో ఇరువైపులా రెండు వుంటాయి. జనన గ్రంథులను- "గొనాడ్స్ [Gonads=సంతానాంగములు]" అని కూడా అంటారు. గొనాడ్స్- రెండు ధర్మాలను నిర్వర్తిస్తాయి.అవి:1) సంతతి జీవకణాల నుత్పత్తి చేయుట, 2) హార్మోన్‌ల నుత్పత్తి చేయుట.

పురుష సంతతి జీవకణాలను- "స్పెర్మాటోజూ (Spermatozoa=శుక్రకణాలు)" అనీ, స్త్రీ సంతతి జీవకణాలను- "ఓవ(Ova=అండములు)" అనీ పిలుస్తారు.

టెస్టిస్ (పురుష జనన గ్రంథి)

'టెస్టిస్'లో- "టెస్టోస్టెరాన్ [Testosterone]", ఏన్డ్రొస్టెరాన్ [Andrasterone]" అను హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి ఔతాయి. ఇవి లైంగి

కావయవాల చైతన్యాన్ని, లైంగిక ఉద్రిక్తతను వృద్ధి చేస్తాయి. జీవక్రియను- నియంత్రించుటలో కూడా ఈ హార్మోన్స్ సహకరిస్తాయి. ఏ కారణము చేతనైనా- పురుషులలో ఈ హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి సరిగా లేకపోయినా, పని సరిగా చేయకపోయినా.... దేహమంతా క్రొవ్వు పేరుకుపోయి, పుంసత్వము తగ్గిపోతుంది.

ఓవరీ (స్త్రీ జనన గ్రంథి)

'ఓవరీస్'లో- "ఈస్ట్రోన్ (Estrone)", "ప్రొజెస్టిరాన్ (Progestirone)" అను హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి ఔతాయి. ఈస్ట్రోన్- స్త్రీలు ప్రథమముగా 'రజస్వల' కావడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇంకా.... స్తనగ్రంథులు పెరుగుటకూ, సకాలములో ఋతుస్రావము జరగడానికీ కారణము ఔతుంది. ప్రొజెస్టిరాన్‌ను- గర్భధారణకు ప్రధానమైన హార్మోన్‌గా చెప్పవచ్చును. 'గర్భోత్పత్తి' జరిగిన తరువాత- అది నిలిచేందుకు, గర్భధారణ కాలము గడిచేందుకు ప్రొజెస్టిరాన్ ఉపయోగపడుతుంది. గర్భిణుల స్తనగ్రంథులలో- ప్రొజెస్టిరాన్ మార్పులను తెస్తుంది. ఏ కారణము చేతనైనా సరే- ఈ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగినంతగా లేకపోయినా, దీని పనిలో లోపమున్నా 'గర్భోత్పత్తి' జరుగదు.

స్త్రీల లైంగిక హార్మోన్స్ కూడా- జీవక్రియపై నియంత్రణను కలిగి వుంటాయి. 40 నుండి 50 సం॥ల మధ్య వయస్సులో- ఓవరీస్‌నుండి హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. అందువల్లనే ఒక క్రమములో వచ్చే 'ఋతుస్రావము' వెలువడదు. మిగతా గ్రంథుల నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్స్ యొక్క చైతన్యములో కూడా మార్పులు వస్తాయి. ఈ దశనే- "మెనోపాజ్" అని అంటారు. ఈ దశలో- నాడీ ఉద్రిక్తత, తలనొప్పి, నిద్రలేమిలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

నాడీమండలము
(*Nervous System*)

మిగతా అన్ని జంతువుల కంటే.... మనిషిలోని 'నాడీ వ్యవస్థ'– పరిణామక్రమములో.... అత్యధిక అభివృద్ధిని సంతరించుకొన్నది. మిగతా జీవజాలము కంటే.... అత్యంత గొప్పగా ఆలోచించగల 'మెదడు (Brain)'అను అవయవము మనిషికున్నది. ఇది పెద్ద వారిలో– 1250 గ్రా॥ల నుండి, 1350 గ్రా॥ల వఱకు వుండవచ్చును. సంకీర్ణమైన శరీరవ్యవస్థ కలిగిన ప్రాణులయొక్క శరీర ధర్మాల నన్నింటినీ నియంత్రించేది- నాడీవ్యవస్థ ! అంతేగాక– బయట ఏర్పడే పరిస్థితులతో- సంబంధాలను నెలకొల్పేది కూడా నాడీ మండలమే !!

కండరాల సంకోచము, గ్రంథుల స్రావము, గుండె కొట్టుకోవడము, జీవక్రియ ఇత్యాది.... దేహమందలి- భిన్న అవయవాల పనినీ మఱియు మొత్తము దేహము చేసే పనినీ.... నాడీవ్యవస్థే నియంత్రిస్తుంది.అంతేగాక- భిన్న అవయవాలను, భిన్న వ్యవస్థలను, వాటి పనులను– సమన్వయము చేసి, జీవియొక్క 'సమగ్రత'ను రక్షిస్తుంది.

బయటి నుండి వచ్చే అన్ని ప్రేరణలను– పంచేంద్రియాల ద్వారా నాడీమండలము గ్రహిస్తుంది. మిగతా జంతుజాలమువలె కాక, మనిషి- బయట వాతావరణానికి కనుగుణముగా.... తగిన మేరకు తన దేహ ధర్మాలని మార్చుకొనుటకు కారణము- అభివృద్ధి చెందిన అతని నాడీవ్యవస్థే!

నాడీమండల నిర్మాణము

మెదడు (మస్తిష్కము), వెన్నుపాము (Spinal Cord), నాడులు వీటన్నిటినీ కలిపి- "నాడీమండలము" అని అంటారు. మెదడు, వెన్నుపాము(సుషుమ్నానాడి)లను రెండింటినీ- "కేంద్ర

(Central) నాడీ మండలము" అని అంటారు. మెదడు- 12 జతల కపాల నాడులకు మూలము ! వెన్నుపాముకి- 31 జతల నాడులు అనుసంధించబడి వుంటాయి. ఈ నాడులు- వివిధ అవయవాలకు, కణజాలాలకు శాఖలను కలిగి వుంటాయి. నాడులు, నాడుల శాఖలను "పరిధీయ నాడీ మండలము" అని పిలుస్తారు. నాడీమండలము- "కేంద్ర" మఱియు "పరిధీయ" అని రెండు భాగాలుగా వున్నప్పటికీ.... ఈ రెండూ కలిపి ఒకే 'వ్యవస్థ'గా ఏర్పడి వున్నాయి.

మెదడు, వెన్ను పాములు:- ఇవి నాడీ కణాల సమూహాలు ! ఇవి- బూడిద మఱియు తెలుపురంగు పదార్థాలతో నిర్మితమై వుంటాయి. బూడిద రంగు పదార్థములో- నాడీ కణాలు, తెల్లని పదార్థములో- నాడీ తంతువులు వుంటాయి. ఈ పదార్థాలకి ఏ కారణము చేతనైనా.... గాయముగానీ, దెబ్బగానీ తగిలినా; రక్త ప్రసరణలో- లోపమున్నా.... దేహము చేసేపనులు సక్రమముగా వుండవు.

నాడులు:- ఇవి బంధన కణజాలపు పొరచే కప్పబడిన- నాడీ తంతవుల కట్టలు ! వీటిని రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. అవి :- 1) సోమాటిక్ (Somatic) నాడులు, 2)వెజిటేటివ్ (Vegetative) నాడులు! సొమాటిక్ నాడులు దేహములోని- గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు లాటి స్వతంత్ర కండరాలను అదుపులో వుంచుతాయి. వెజిటేటివ్ నాడులు- కేంద్ర నాడీ మండలములో ఒక భాగముగా వున్నప్పటికీ ... వీటికీలక స్థానాలు- వెన్నుపాముకు బయటా, వెన్నుపాముకు పొడుగునా వుంటాయి. వెజిటేటివ్ నాడులను రెండు విభాగాలుగా విభజించవచ్చును. అవి : a) సహానుభూత (Sympathetic) నాడులు. b) పార్శ్వ సహానుభూత (Parasympathetic) నాడులు, అంతరాంగాలను, గుండె

మఱియు నాళాలను, అన్ని గ్రంథులను- ఉత్తేజితము చేయునవి వెజిటేటివ్ నాడులే !

నాడీకణజాలము : మాట, శబ్దము, దృష్టి, ఉష్ణోగ్రత, నమలటము మొదలగు ప్రచోదన (Stimulation) లకు- ప్రతిస్పందించే గుణము (Exitation= ప్రేరకస్థితి).... నాడీ కణాలకు కలదు. శరీరము ఎల్లప్పుడూ వివిధ ప్రచోదనలకు గుఱిఔతూనే వుంటుంది. ఈ ప్రచోదనలకు- గ్రాహకము(Receptor)=ల నుండి ప్రేరణ జనిస్తుంది. ప్రేరణలు– జనించిన చోటే వుండక.... నాడీ తంతువుల ద్వారా పయనించుటయే నాడీ కణజాలపు ప్రత్యేకతగా చెప్పవచ్చును. ప్రేరణలు- పయనించుటనే.... "వాహకత (Conduction)" అంటారు. నాడులలోని వాహకతా వేగము ఒక సెకన్‌కి- 0.5 నుండి 100 మీటర్స్ వఱకు వుంటుంది. వాహకతా వేగము– వ్యక్తుల యందుండు.... నాడీ తంతువుల దళసరితనముపై ఆధారపడి వుంటుంది.

నొవొకెయిన్ (Novocain) లాంటి మత్తు పదార్థాలను ఇచ్చినపుడు- నాడీ వాహకత్వము తాత్కాలికముగా ఆగిపోయి, ఆ ప్రాంతమువఱకు మొద్దుబాఱిపోతుంది. అంటే నాడులు- కొంత సమయము వఱకు స్పర్శాజ్ఞానాన్ని కోల్పోతాయన్నమాట! ఆపరేషన్ లాటి సందర్భాలలో- వైద్యులు ఈ విధముగా చేస్తూ వుండటము మన కందఱికీ తెలిసిన విషయమే !!

నాడుల- ప్రతివర్తన (Reflex) : నాడీ మండల మందలి చైతన్య మంతా- రిఫ్లెక్స్ గుణమును కలిగి వుంటుంది. దేహము కూడా- నాడీ మండలము యొక్క రిఫ్లెక్స్‌కు ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఉదా॥ 1) "క్వాడ్రిసెప్స్ ఫెమొరిస్ (Quadriceps Femoris)" అనే కండరపు యొక్క స్నాయువు (Tendon) పై- చిన్నదెబ్బ వేస్తే ... కండర సంకోచము జరిగి, కాలు మొత్తము ఎగిరి పడుతుంది. 2) నేత్రాలపై - అధిక కాంతిని ప్రసరింపజేస్తే కను

పాపలు సంకోచించి, చిన్నవై పోతాయి. అదే విధముగా- చీకటిని కలుగజేస్తే.... కనుపాపలు వ్యాకోచించి, పెద్దవౌతాయి. 3) ఆకలి ఐనపుడు- నాలుకపైన వుండే సూక్ష్మ అంకురము (Papilla) లు ప్రేరణపొంది.... లాలాజలాన్ని స్రవిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలన్నీ కూడా- నాడీ మండలము యొక్క చైతన్య స్ఫూర్తితో.... దేహము జరిపే ప్రతి చర్యలే! కండరాలు- సంకోచించుట, గ్రంథులు- స్రవించుటలాటి పనులు ... నాడీమండల ప్రేరణతోనే జరుగుతాయి.

కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ- ప్రేరణలోని మార్పులు : మెదడు, వెన్నుపాము మామూలుగా పనిచేసేందుకు- నాడీ కణాలకు తగినంత ప్రాణ వాయువు (Oxygen) సరఫరా కావాలి. మిగతా అన్ని అవయవాలలో వుండే కణాలకంటే.... మెదడు, వెన్నుపూసల యందుండే కణాలు అత్యధిక ప్రాణ వాయువును- వినియోగించుకొంటాయి. ఏ కారణము చేతనైనాగాని- ఈ కణాలకు ప్రాణ వాయువు సరిగా అందకపోతే.... వీటికి ప్రేరణకు స్పందించే శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిలో- రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో, మెదడు యొక్క చైతన్యములో.... అనేక మార్పులు కనిపిస్తాయి.

హాని కలిగించే- కొన్ని పదార్థాల వలన, కొన్ని మందుల వలన- నాడీ కణాల ప్రతి స్పందన శక్తి తగ్గిపోవచ్చును. అలాగే- "స్ట్రిక్నైన్ (Strychnie=ముసిడిగింజలలో నుండి తీసిన క్షార పదార్థము)" లాటి కొన్ని పదార్థాల వలన.... నాడీకణాల ప్రతి స్పందన శక్తి విపరీతముగా పెరుగుతుంది. 'స్ట్రిక్నైన్' తీసికొన్నపుడు- ఏ చిన్న నాడీ ప్రతి స్పందనకైనా.... దేహము- విపరీతమైన "కన్వల్షన్ (Convulsion = కంపము, ఈడ్పు, వంపులు తిరుగుట)" కు గురియౌతుంది.

ఆపరేషన్ లాటివి చేసే సమయములో- 'ఎనస్థిషియా (Anesthesia= బాధ, నొప్పి తెలియకుండా చేయుట)' కలిగించు

టకు- కొన్ని మందులను ఉపయోగిస్తారు. ఈ మందులు- కేంద్ర నాడీ మండలపు చైతన్య శక్తిని చాలా బాగా తగ్గిస్తాయి.

వెన్నుపాము నిర్మాణము

వెన్నుపాము- వెన్నుపూస లేక వెన్నెముక (Spine or Back Bone)లోపల వుంటుంది. వెన్నుపాము చివర-సన్నని శంఖాకృతిలో వుంటుంది. దీనిని- "కోనస్ మెడుల్లారిస్ (Conus Medullaris)" అని అంటారు. వెన్నుపాములో ముందువైపువుండే మూలాలు- చాలక (Motor=చలనము కలిగించు) స్వభావమును కలిగి వుంటాయి. వెనుకవైపు వుండే మూలాలు- జ్ఞాన స్వభావమును కలిగి వుంటాయి. వెనుక, ముందు మూలాలు కలిసి; ఒక 'వెన్నుపాము నాడి' గా తయారౌతాయి. ఇట్టివి 31 జతలనాడులు- వెన్నుపాము నందు వుంటాయి. వెన్నుపాములోని వివిధ భాగాలను మఱియు వెన్నుపామును- మెదడుతో కలిపే నాడీ తంతువుల కట్టలను... "నాడీ మార్గాలు" అని అంటారు.

వెన్నుపాము క్రియలు : a) "ప్రచోదన"లను- బట్వాడా చేయడము, b) "ప్రతి వర్తనచర్య" అనునవి వెన్నుపాము ముఖ్యమైన పనులు ! నాడీ తంతువుల ద్వారా, నాడీ మార్గాల ద్వారా- మెదడు యొక్క భిన్నభాగాలతో.... సంబంధాన్ని కలిగి వుంటుంది- వెన్నుపాము ! అదే విధముగా వెన్నుపాము తనకున్న నాడుల ద్వారా- కండరాలు, చర్మము, రక్తనాళాలు లాటి అన్ని అవయవాలతో సంబంధము కలిగి వుంటుంది.

చర్మము, కండరాలు లాటి అవయవాల స్పందనలు- నాడుల ద్వారా వెన్నుపామును చేరి, వెన్నుపాము నుండి- నాడీ మార్గాల ద్వారా మెదడును చేరుకుంటాయి. మెదడు యొక్క ఆజ్ఞలు కూడా ముందు వెన్నుపామును చేరి, అక్కడనుండి భిన్న భాగాలకు రవాణా చేయబడతాయి. మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన

లాటివి కావలసి నంతసేపు ఆపు కొనగలుగుట కూడా నాడీ మండలము వల్లనే జరుగుతాయి. వెన్నుపాముకు- ఏదైనా కణితి లాటివి పుట్టినపుడుగానీ, ఏ కారణము చేతనైనా దెబ్బతగిలినపుడుగానీ- దాని పనులలో అనేక మార్పులు కలుగుతాయి. నాడీమార్గాలు దెబ్బతింటే- నియంత్రిత కండరాల సంకోచము కుంటుపడి, పక్షవాతము రావచ్చును. ఇంకొన్ని మార్పులు కూడా వుండవచ్చును. వెన్నుపాము నిర్వహించే ఏ విధులైనాసరే- మెదడు చేతనే నియంత్రించబడతాయి.

మెదడు

అపుడే పుట్టిన పసిబిడ్డ మెదడు- సుమారు 370 నుండి 400 గ్రా॥ల వఱకు వుంటుంది. బిడ్డకి ఏడాది వచ్చే సరికి- 740 నుండి 800 గ్రా॥లు ఔతుంది. బిడ్డకి 4 నుండి 5 సం॥లు వచ్చేసరికి- మెదడు నాలుగు రెట్లు పెరుగుతుంది. ఈ వయసు నుండి- 20 సం॥లు వచ్చే వఱకు మెదడు చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతుంది. 20 సం॥ల పైన దీనికి పెరుగుదల వుండదని చెప్పవచ్చును.

మెదడు నిర్మాణము : గర్భములో- పిండముగా వున్నపుడే.... బహిఃచర్మ నాడీ ఫలకము నుండి వేఱుపడి, నాడీ నాళము ఏర్పడుతుంది. ఈ నాడీ నాళపు ముందు భాగము నుండి మెదడు ఎదుగుతుంది. ఈ మెదడు 5 మస్తిష్క ఆశయాలలో పెరుగుతుంది. ఐదు ఆశయాలలో- మెదడు పెరుగుతున్నది కాబట్టి.... 5 భాగాలుగా విభజించారు. అవి : 1] చివరి భాగము (సెరిబ్రల్ అర్ధగోళాలు), 2] మధ్యవుండే మెదడు భాగము (థెలామస్‌లు, జెనిక్యులేట్ బాడీలు, హైపోథెలామస్), 3] కార్పోరా క్వాడ్రిజెమైనా, సెరిబ్రల్ పెడంకుల్‌లు కలసిన మధ్య మెదడు; 4] సెరిబెల్లమ్ పాన్స్‌లు కలిసిన వెనుక మెదడు; 5] మజ్జాముఖము (మెడుల్లా ఆంబ్లాన్‌గేటా). సెరిబెల్లమ్‌ను తీసివేసి, చివరి 3 భాగాలను కలిపి- "బ్రెయిన్‌స్టెమ్" అని అంటారు.

మెదడునందలి భిన్నభాగాలు- అసమానముగా ఎదుగుతాయి. ఈ భిన్న భాగాలు- వేఱువేఱు క్రియలను చేస్తాయి. మెదడులో తక్కిన కేంద్ర నాడీ మండలము పైన- ఆధిపత్యాన్ని కలిగి వుండేవి.... సెరిబ్రల్ అర్ధ గోళాలు! ఇవి మొత్తము మెదడువున్న బరువులో- 80 శాతము బరువును కలిగివుంటాయి.

మజ్జా ముఖము (Medulla Oblongata) : దీనిలో వుండే పాన్స్‌లోని తెల్ల పదార్థములో- నాడీ తంతువులు వుంటాయి. ఇవే వెన్నుపాము నందలి- నాడీ మార్గాలుగా కొనసాగుతాయి. కపాల నాడుల కేంద్రకాలను- మెదడు నందలి ఇతర భాగాలతోనూ మఱియు వెన్నుపాముతోనూ సంధించే ధాతువులు ఇందులోనే వుంటాయి.

మజ్జా ముఖములో- గుండె పని చేసేందుకు, శ్వాస క్రియ జరిగేందుకు అవసరమైన అతిముఖ్య కేంద్రాలు వున్నాయి. ఇక్కడ వుండే ప్రతికేంద్రములోనూ- నాడీ కణాల పోగులు వుంటాయి. ఈ పోగులు- ఆయా అవయవాల పనులను నియంత్రిస్తాయి. లాలా జలము- ఊరుట, జఠర-క్లోమరసాలు- స్రవించుట, మ్రింగుడు పడుట లాటి కేంద్రాలు కూడా మజ్జా ముఖములోనే వుంటాయి. దగ్గు, వాంతులకు సంబంధించిన రక్షక కేంద్రాలు కూడా ఇందులోనే వుంటాయి.

మజ్జా ముఖము- కేంద్ర నాడీమండలములో.... అతి ముఖ్యమైన భాగము! ఏ కారణము చేతనైనాసరే- దీని పనిలో లోపము కలిగితే.... శ్వాస స్తంభించుటో, గుండె ఆగి పోవుటో జరిగి; మరణము కలుగవచ్చును.

మధ్య మెదడు (Midbrain or Mesencephalon) : శరీరము యొక్క సంకీర్ణకదలికలను- ఇదినియంత్రిస్తుంది. చూపుకు, వినికిడికి ఇందులోనే కేంద్రకాలు వుంటాయి. కండరాల బిగువును

నియంత్రించే కేంద్రాలు కూడా ఇక్కడే వున్నాయి. ఈ మధ్య మెద డులో- కణితలు ఏర్పడినా; ఏదైనా దెబ్బ తగిలి, రక్తస్రావాలు జరిగినా- కండరాల బిగువులో అనేక మార్పులు కలుగుతాయి. ముఖ్యముగా- కాళ్ళు-చేతులు, మెడ-మొండెమునకు సంబంధించిన కండరాలు మామూలు కంటే ఎక్కువగా బిగుసుకొని పోతాయి.

సెరిబెల్లమ్ (Cerebellum= చిన్న మెదడు) : ఇది నాడీ తంతు వుల ద్వారా- మెదడులోని మిగతా భాగాలతో సంబంధాన్ని కలిగి వుంటుంది. చిన్న మెదడు వలన.... కదలికల యొక్క- స్పష్టత, సున్నితత్వము, సమన్వయము కాపాడబడుతున్నది. శారీరక-భౌతిక స్థితికి, సమతుల్యతకు, కండరాల బిగువుకు- చిన్న మెదడే కేంద్రము! చిన్న మెదడు దెబ్బతిన్నా, దీని పనిలో లోపములున్నా 'నడక' సరిగా వుండదు. కదలికలలో సమన్వయత లోపించి, కాళ్ళు ఈడుస్తూ- నడుస్తారు. వణకు, మాట తడబాటు కూడా వుంటుంది. సెరి బెల్లమ్- కదలికలను సమన్వయ పఱచుటయే కాక.... జీవక్రియ లాటి శారీరక విధులపై కూడా అదుపును కలిగి వుంటుంది.

నాడీ మండల వ్యాధులు

మానవులకు వచ్చే అనేక వ్యాధులలో- నరాల వ్యవస్థకు సంబంధించినవి కూడా అధికముగానే వున్నాయి. వీటిలో కొన్ని సామాన్య వ్యాధులను ఈ క్రింద ఇవ్వడము జరిగింది.

తలనొప్పి : ఇది- మెదడుకు సంబంధించి రావచ్చును. ఇతర కారణాల వలన రావచ్చును. కాబట్టి- కారణము తెలిసికో కుండా అనవసరముగా 'ఏస్ప్రిన్' లాటి మందులు వాడకూడదు. వాంతి తోనో, చూపు మందగించో, పక్షవాతముతోనో- తలనొప్పి ఆరంభిస్తే.... తీవ్రమైన వ్యాధి లక్షణముగా భావించి, వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. తలలో ఒక ప్రక్కనే వచ్చే నొప్పిని- "పార్శ్వనొప్పి" అంటారు. ఈ నొప్పి ఉదయము- తీవ్రముగా

వుండి, మధ్యాహ్నము తరువాత నుండి- తగ్గుముఖము పడుతుంది. ఈ నొప్పికి విశ్రాంతి బాగా అవసరము. అలాగే అశ్రద్ధ చేయక వైద్యుని సంప్రదిస్తే- దీనికి మంచి చికిత్సలు చేయగలరు.

మూర్ఛ వ్యాధి : మెదడులో- నూతన మాంసవృద్ధి జరిగినపుడూ, అబ్స్కెస్ (Abscess=వ్రణము, కురుపు, విద్రధి) లాటివి ఏర్పడినపుడు మూర్ఛలు రావచ్చును. మూర్ఛ వ్యాధి గ్రస్తులు- ఈత వేయుట, చెట్లెక్కుట, యంత్రముల వద్ద పని చేయుట లాటివి చేయకూడదు.

ముఖ పార్శ్వ వాయువు :- ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారికి- ముఖములో సగభాగము కదలికలు లేకుండా వుంటుంది. కదలికలు లేనివైపు : 1) చెవిక్రింద నొప్పిగా వుంటుంది. 2) నీరు త్రాగుట కష్టముగా వుంటుంది. 3) కన్ను సరిగా మూతపడదు. తరుచుగా చలిగాలి తగులుటవలన ఈ వ్యాధి వస్తుందని ఎక్కువ 'కేస్'లలో రుజువైనది. చికిత్సవలన ఇది తగ్గుముఖము పడుతుంది.

పక్షవాతము :- శరీరములోని- ఒక అర్ధభాగము శక్తిహీనమై పోతుంది. కుడివైపు పక్షవాతము వస్తే- మాటపోవడమో లేక సరిగా రాకపోవడమో జరుగుతుంది. పక్షవాతము రావడానికి- రెండు ముఖ్య కారణాలున్నాయి. అవి : 1) రక్తపోటువలన- మెదడునందలి 'ధమనులు (Arteries)' ధ్వంసమగుటచే నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతినుట; 2) రక్తనాళములలో- రక్తము గడ్డకట్టి, మెదడునందలి ఒక భాగమునకు రక్తము సరిగా సరఫరా కాకపోవడము వలన నాడీవ్యవస్థ దెబ్బతినుట.

వృద్ధాప్యమున కలుగు వ్యాధులలో- పక్షవాతము కూడ ఒకటి!

అధరాంగ వాతము :- ఛాతీక్రింది భాగము, కాళ్ళూ- బాధల నందుట- ఈ వ్యాధి ముఖ్యలక్షణముగా చెప్పవచ్చును. కేంద్ర

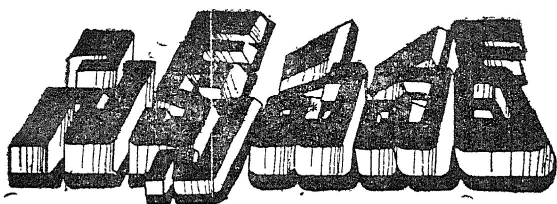
శోషరస గ్రంథులు :- వీటిలోనికి శోషరసము ప్రవహిస్తుంది. ఇక్కడ- శోషరసము శుద్ధి ఔతుంది. రోగ కారక క్రిములను కూడా ఈ గ్రంథులు నిలువరిస్తాయి. అలా జరిగినపుడు- ఈ గ్రంథులు మామూలుకంటే.... పెద్దవైపోతాయి. ఇలా పెద్దవైనపుడు- తడిమిచూస్తే.... ఇవి చేతికి తగులుతాయి. లింఫ్‌గ్లాండ్స్‌కి- రక్షక ధర్మము కూడా వున్నది. ఇవి గుంపులు గుంపులుగా- ఒక నిర్దిష్టమైన పద్ధతిలో నిర్మితమై వుంటాయి. ఇవి : 1) ముందు చెవుల వద్ద, 2) క్రింది దవడక్రింద, 3) మెడభాగములోనూ, 4) చంకలలోనూ, 5) మోచేతివద్ద, 6) గజ్జలలోనూ, 7) భుజముల వద్ద, 8) అను కపాలము వద్ద [మెడకుపైన], 9) డొక్కలలోనూ, 10) బొడ్డువద్ద, 11) చీలమండలానికి పైనా అనేకము వుంటాయి.



సెక్స్ సైన్స్

(అత్యాధునిక కామశాస్త్ర రహస్యాలు) వెల : Rs. **12-00**

"మద్యపానము వలన- కామ సామర్థ్యము పెరుగుతుందా ?" "బ్రహ్మచర్యము వలన- అయువు పెరుగుతుందా ?" లాంటి అనేక మానసిక, శారీరక సెక్స్ విజ్ఞాన సమస్యలు; లోపాలకు.... అధునిక- చికిత్సలు, సలహాలుగల సెక్స్ విజ్ఞాన గ్రంథము !



వెల : Rs. **13-00**

వివిధ వ్యాధులు-కామసామర్థ్యము, స్త్రీలలో- కామనిర్వేదము, అతికామము; డ్రగ్స్&సెక్స్ పవర్, అసహజ లైంగిక వాంఛలు, గర్భనిరోధానికి- అధునిక మార్గాలు లాటి అనేక సెక్స్ సంబంధిత విషయాలను- సమగ్రముగా చర్చించిన... "అత్యాధునిక కామ శాస్త్రము" !

ఈ వైద్య పుస్తకము గురించి- నాలుగుమాటలు.....

ఈ పుస్తకము- పరిమాణము దృష్ట్యా బహుచిన్నదే గానీ:.. ఉపయోగము దృష్ట్యా- బహుముఖ ప్రజ్ఞావంతమైనది. శాస్త్రీయ(అల్లోపతి)వైద్య విషయాలను- యథార్థ పరిణామాలతో జోడించి... సమ కూర్చారు డా. A. ప్రభాకరబాబు, M.B.,B.S., F.C.I.P., I.A.S.E.C.T, గారు.

ఈ పుస్తకంలో.... మానసిక కారణాలతో- అనారోగ్యాలు, శరీరము- మానసిక ప్రభావము, నిరాధారమైన వైద్య విశ్వాసాలు, వైద్యం పేరుతో జరిగే- మోసాలు, నిద్రలేమి, డ్రగ్స్, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు, గుండెజబ్బులు, నడుము నొప్పి, కేన్సర్, మధుమేహం, అల్సర్స్, ఎలర్జీ-రియాక్షన్స్, గాల్ స్టోన్స్, రేబీస్, దంత సంరక్షణ లాంటి అనేక అంశాలపై- సమగ్ర వివరణలు ఇవ్వబడ్డాయి. అంతేకాక- ఆయా వ్యాధులలో తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు, సలహాలు, సూచనలు కూడా పొందుపరచడం జరిగింది.

— జనప్రియ పబ్లికేషన్స్